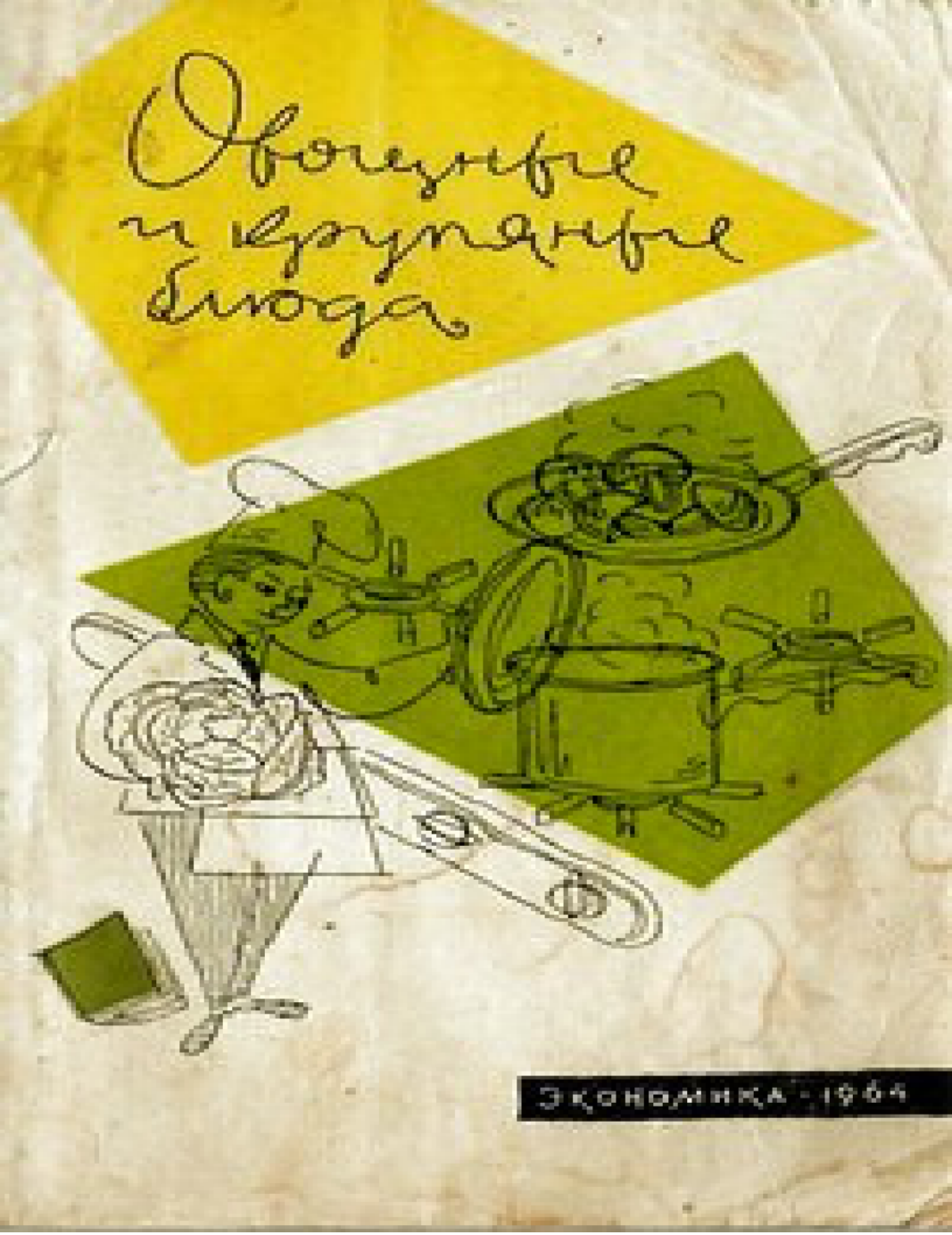
Овощные и крупяные блюда



ЭКОНОМИКА · 1964

SHOUT
SHARE
IT

- Овощные и крупяные блюда
  - От издательства
  - Общие сведения
  - Вторые блюда
    - Блюда из овощей и грибов
      -
      - Картофель и земляная груша
        -
        - 1. Картофель отварной
        - 2. Картофель с грибами, луком, помидорами
        - 3. Картофель в молоке
        - 4. Картофель в сливках
        - 5. Картофельное пюре
        - 6. Розовое пюре
        - 7. Картофель, жаренный ломтиками (из варёного)
        - 8. Картофель жареный
        - 9. Картофель жареный с луком и грибами
        - 10. Картофель, жаренный в жире
        - 11. Картофель вздутый (суфле)
        - 12. Картофель стружкой
        - 13. Картофельные котлеты
        - 14. Картофельные зразы
        - 15. Картофельные ироиеты
        - 16. Картофель тушёный с овощами
        - 17. Картофель тушёный с луком, с грибами
        - 18. Картофель печёный (в кожуре)
        - 19. Картофель в сметанном соусе
        - 20. Картофель с грибами в сметанном соусе
        - 21. Картофель, запечённый с яйцом и помидорами
        - 22. Картофельное пюре запечённое
        - 23. Картофельные волованы
        - 24. Картофельные пирожки
        - 25. Картофельная ватрушка
        - 26. Картофельные котлеты, запечённые под соусом
        - 27. Картофельное суфле
        - 28. Картофельная запеканка

- 29. Картофельный рулет
- 30. Картофельная запеканка с овощами
- 31. Картофель фаршированный
- 32. Земляная груша в молоке
- 33. Земляная груша, запечённая с яйцом

- Капустные овощи
  -
    - 34. Капуста отварная с маслом или соусом
    - 35. Капуста припущенная
    - 36. Кольраби в масле или в соусе
    - 37. Капуста тушёная
    - 38. Капуста, тушенная крупными кусками
    - 39. Капуста тушёная с мадерой
    - 40. Капуста белокочанная в сухарях
    - 41. Капуста жареная
    - 42. Капустные котлеты
    - 43. Капустные котлеты с морковью
    - 44. Капустные клёцки
    - 45. Капуста цветная в тесте (в кляре)
    - 46. Капустные крокеты
    - 47. Капустные крокеты с мясом
    - 48. Капустная запеканка
    - 49. Капустная запеканка с фаршем
    - 50. Капустный рулет
    - 51. Капуста, запечённая под соусом
    - 52. Кочан фаршированный
    - 53. Голубцы овощные
- Морковь, свёкла, брюква, репа
  -
    - 54. Морковное или свекольное пюре
    - 55. Морковь, репа или брюква припущенные
    - 56. Морковь с зелёным горошком в молочном соусе
    - 57. Сельдерей в соусе
    - 58. Свёкла, тушенная в сметане или в соусе
    - 59. Морковь, тушенная с рисом и черносливом
    - 60. Морковные котлеты

- 61. Свекольные котлеты
- 62. Морковная запеканка
- 63. Морковный пудинг
- 64. Морковное суфле
- 65. Репа с горошком
- 66. Репа фаршированная
- 67. Морковные котлеты под молочным соусом

- Тыква, кабачки, баклажаны и томаты
  -
  - 68. Тыква отварная
  - 69. Тыквенное пюре
  - 70. Тыква или кабачки припущенные
  - 71. Тыквенная каша
  - 72. Помидоры, баклажаны, тыква,кабачки жареные
  - 73. Помидоры, баклажаны, тыква с картофелем
  - 74. Кабачки или тыква с помидорами и грибами
  - 75. Кабачки с цветной капустой под соусом
  - 76. Суфле из помидоров
  - 77. Запеканка из тыквы
  - 78. Тыква, запечённая с яйцом
  - 79. Пудинг из тыквы и яблок
  - 80. Тыква, запечённая с абрикосами
  - 81. Тыква, кабачки, баклажаны в соусе
  - 82. Кабачки, фаршированные овощами
  - 83. Баклажаны, фаршированные овощами
  - 84. Помидоры фаршированные
  - 85. Перец фаршированный
  - 86. Огурцы фаршированные
- Шпинат и салат
  -
  - 87. Шпинат с яйцом
  - 88. Салат кочанный, тушенный в сметане
  - 89. Салат ромен фаршированный
- Бобовые овощи
  -

- 90. Горошек зелёный, бобы или фасоль отварные
- 91. Пюре из зелёного горошна
- Артишоки и спаржа
  -
  - 92. Артишоки отварные
  - 93. Артишоки, фаршированные шампиньонами
  - 94. Донышки (фонды) артишоков
  - 95. Спаржа отварная
- Кукуруза
  -
  - 96. Кукуруза отварная
  - 97. Кукуруза отварная в соусе
  - 98. Яичница с кукурузой
  - 99. Яичница с кукурузой (смешанная)
  - 100. Кукуруза, запечённая под соусом
  - 101. Котлеты из кукурузы с капустой
  - 102. Котлеты из кукурузы и пшена в соусе
  - 103. Запеканка картофельная с кукурузой
  - 104. Рулет из кукурузы и картофеля
  - 105. Кабачки, фаршированные кукурузой
  - 106. Голубцы с кукурузой
- Различные виды овощей
  -
  - 107. Овощи в соусе
  - 108. Рагу из овощей
  - 109. Запеканка овощная
  - 110. Солянка овощная на сковороде
- Грибы
  -
  - 111. Грибы в сметане
  - 112. Грибы в сметане с картофелем
  - 113. Грибы, тушенные с картофелем
  - 114. Грибы, запечённые с картофелем
  - 115. Грибы, запечённые в сметанном соусе
- Блюда из круп

-
- Каши рассыпчатые, вязкие и жидкие
  - 116. Каша рассыпчатая с маслом, сахаром, молоком
  - 117. Каша рассыпчатая манная
  - 118. Каша рассыпчатая с луком, шпиком или яйцом
  - 119. Каша рассыпчатая с грибами
  - 120. Каша рассыпчатая с мозгами или печёнкой
  - 121. Рис припущенный
  - 122. Рис откидной
  - 123. Каша из саго
  - 124. Кукурузные хлопья или зёрна вздутые с молоком
  - 125. Каша вязкая с жиром и сахаром
  - 126. Каша вязкая манная
  - 127. Мамалыга с молоком, брынзой или яичницей
  - 128. Каша смешанна
  - 129. Каша вязкая с черносливом
  - 130. Каша вязкая с тыквой
  - 131. Каши жидкие с маслом и сахаром
- Запеканки, пудинги, котлеты, клёцки
  -
  - 132. Запеканка пшённая, манная, рисовая
  - 133. Пудинг рисовый (паровой)
  - 134. Пудинг манный (паровой)
  - 135. Крупеник из пшеничной крупы
  - 136. Крупеник из гречневой крупы
  - 137. Запеканка рисовая с творогом
  - 138. Запеканка с тыквой
  - 139. Запеканка из кукурузных хлопьев
  - 140. Биточки, котлеты пшённые, ячневые, рисовые
  - 141. Биточки манные
  - 142. Котлеты рисовые, пшённые с морковью
  - 143. Котлеты, биточки перловые с творогом
  - 144. Клёцки манные
  - 145. Манник

- Блюда из бобовых
  -
  - 146. Бобовые с маслом или тиром и луном
  - 147. Бобовые с копчёной грудинкой, корейкой
  - 148. Бобовые в соусе
  - 149. Зелёный горошек (сушёный) с соусом
  - 150. Фасоль или чечевица с горчичным соусом
  - 151. Тыква с чечевицей
  - 152. Гороховая толченка
  - 153. Пюре из бобовых
  - 154. Пюре из бобовых с картофелем
  - 155. Котлеты или биточки из бобовых
  - 156. Запеканка из бобовых и картофеля
  - 157. Оладьи из бобовых
  - 158. Волованы из фасоли с грибами
- Блюда из макаронных изделий
  -
  - 159. Макароны с жиром или сметаной
  - 160. Макароны с сыром, брынзой, творогом
  - 161. Макароны в томате
  - 162. Макароны с овощами
  - 163. Макароны с грибами
  - 164. Макароны с мясом (по-флотски)
  - 165. Макароны с ветчиной, сардельками в томате
  - 166. Макароны, запечённые с яйцом
  - 167. Макароны, запечённые с сыром
  - 168. Макаронник
  - 169. Лапшевник с творогом
- Соусы
  -
  - 170. Соус красный
  - 171. Соус белый
  - 172. Соус томатный
  - 173. Соус сметанный
  - 174. Соус сметанный с белым соусом

- 175. Соус смешанно-томатный
- 176. Соус сметанный с луком
- 177. Соус грибной
- 178. Соус молочный
- 179. Соус голландский
- 180. Соус сухарный
- 181. Соус клюквенный сладкий
- 182. Соус из кураги сладкий

- Горячие закуски
  - Общие сведения
  - 183. Помидоры, фаршированные грибами
  - 184. Помидоры, фаршированные рисом и грибами
  - 185. Кабачки, фаршированные грибами в соусе
  - 186. Кабачки, фаршированные шампиньонами и луком
  - 187. Кабачки, фаршированные грибами и помидорами
  - 188. Кабачки, фаршированные овощами
  - 189. Перец, фаршированный овощами
  - 190. Солянка овощная на противне
  - 191. Грибы в сметанном соусе
  - 192. Грибы, запечённые в сметанном соусе
  - 193. Грибы, тушенные с картофелем
  - 194. Грибы тушёные с помидорами
  - 195. Грибы тушёные с укропом
  - 196. Волованы или корзиночки с грибами
  - 197. Булочки с шампиньонами
  - 198. Яйца с белыми грибами

Овощные и крупяные блюда

От издательства

Библиотека повара выпускается для того, чтобы помочь повару в его практической работе на производстве, повысить его квалификацию.

В настоящем издании изложена технология приготовления вторых блюд из овощей, круп, бобовых, макаронных изделий, а также горячих закусок и соусов (198 наименований) и приведены некоторые сведения о рабочем месте повара; кроме того, в книге кратко освещаются вопросы рационального использования сырья.

В рецептурах приведены нормы вложения продуктов весом нетто в граммах на порцию. Эти нормы соответствуют в основном нормам (весом нетто), указанным в «Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (Госторгиздат, 1955 г.).

Однако в некоторых рецептурах для улучшения и разнообразия вкуса блюд авторы настоящей книги предусматривают дополнительную закладку сырья. Определяя вес каждого из дополнительно введённых продуктов, авторы руководствовались нормативными и расчётными таблицами Сборника рецептур.

Нормы вложения продуктов приведены с целью ориентировать работников в количестве сырья, необходимом для приготовления овощных и крупяных блюд. В своей практической работе повара должны руководствоваться Сборником рецептур.

Блюда, которых нет в Сборнике рецептур, можно вводить «в практику работы столовых и ресторанов после одобрения кулинарными советами трестов столовых и ресторанов, торгов и орсов и утверждения руководителями вышестоящих организаций, заведующими городскими или областными отделами торговли» (из приказа Министра торговли СССР от 6 декабря 1954 г. № 1233).

Повар должен выработать у себя тонкий и хорошо развитый вкус, так как без этого даже самое точное соблюдение рецептур и технологических правил не позволит ему приготовить вкусные и питательные блюда. Успех дела решает доведение блюда до вкуса, т. е. добавление в него иногда самых незначительных количеств сахара, соли, перца, уксуса, пряностей и т. п.

Повар должен приготовлять пищу не только вкусную и питательную, но и красиво оформленную, чтобы потребление её вызывало истинное наслаждение. При оформлении блюд, помимо общих технологических правил, многое зависит от художественного вкуса мастера, от его изобретательности и

умения правильно использовать особенности данного вида сырья, красиво располагать гарнир.

Раздел «Горячие закуски» написан Р. П. Бикке.

Отзывы и пожелания просим направлять по адресу; Москва, Б. Грузинская, 3, издательство «Экономика».

Общие сведения

Свежие овощи. Овощи содержат значительное количество углеводов: в картофеле имеется 13—17% крахмала, в моркови, свёкле и других овощах — до 5—7% сахаров. Жира в овощах очень мало — 0,1—0,5%. Белков в большинстве овощей содержится незначительное количество: в капустных овощах в среднем 3,3%, в моркови, свёкле и т. п. — 1,3%. Так как овощи богаты углеводами, они в качестве гарниров дополняют состав мясных и рыбных блюд, богатых белком.

Из минеральных веществ в овощах имеются соли калия, фосфора, кальция, железа, магния, натрия и др. Большое значение имеет то, что эти соли создают в овощах слабо щелочную среду, а в мясе и рыбе — слабокислую. Поэтому овощные гарниры к блюдам из мяса и рыбы нейтрализуют их слабокислую среду и дополняют минеральный состав основного продукта. Исходя из этого, желательно не заменять овощные гарниры крупяными и макаронными.

Большое значение имеют ароматические и вкусовые вещества овощей. Они способствуют возбуждению аппетита и лучшему усвоению не только овощей, но и других продуктов, входящих в состав блюда.

Почти все овощи богаты витамином С. Этот витамин легко разрушается, поэтому при кулинарной обработке овощей повар должен правильно их обрабатывать. Разрушению витамина С способствует: длительное нагревание, кислород воздуха, щелочная среда, присутствие окисляющих металлов и т. п.

Не следует долго хранить очищенные овощи в воде, так как витамин С растворяется и переходит в воду.

Очищать овощи следует непосредственно перед тепловой обработкой ввиду того, что при хранении очищенных овощей на воздухе витамин С также разрушается.

При варке овощи следует закладывать только в кипящую воду; в кипящей воде отсутствует растворённый кислород, кроме того, при высокой температуре разрушаются вещества, способствующие окислению витамина С.

Посуду для варки следует подбирать по объёму овощей, чтобы меньше оставалось пространства для воздуха. Посуду необходимо своевременно лудить, так как пища, приготовленная в посуде даже с незначительным количеством меди, ускоряет разрушение витамина С.

Для уменьшения контакта с кислородом воздуха посуда при варке овощей должна быть закрыта. Нагревание разрушает

витамин С, поэтому следует учитывать сроки варки овощей и закладывать их в определённой последовательности, чтобы они одновременно были доведены до готовности. Нельзя долго хранить готовую пищу в горячем состоянии, так как в этом случае витамин С разрушается ещё больше, чем при тепловой обработке овощей.

В кислой среде витамин С сохраняется лучше, чем в щелочной, поэтому не следует добавлять соду для ускорения варки бобовых и сохранения зелёной окраски щавеля и шпината.

Во многих овощах, кроме витамина С, содержится красящее вещество — каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Особенно много каротина в моркови, помидорах, перце. Каротин растворяется в жире, вследствие чего жир при пассеровании овощей приобретает красивую оранжевую окраску. Кроме того, каротин является провитамином А и, будучи растворённым в жире, лучше усваивается организмом.

Овощи содержат также и другие красящие вещества, которые обладают неодинаковыми свойствами. Красящее вещество свёклы растворимо в воде и не растворимо в жире, поэтому варёную свёклу для винегретов следует заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы она их не окрасила. Красящие вещество зелёных овощей разрушается при нагревании с кислотами, вследствие этого шпинат и щавель следует припускать отдельно и опускать зелёные овощи при варке в большое количество кипящей подсоленной воды. Варить нужно их в открытой посуде, чтобы быстрее удалились летучие кислоты. При такой варке сильно разрушается витамин С и поэтому готовые блюда следует витаминизировать свежими овощами, зеленью и т. п.

Овощи обрабатывают чаще всего в отдельных овощных цехах. Только в предприятиях, работающих на полуфабрикатах, в небольших столовых, в кафе, чайных и закусочных овощи можно обрабатывать в общих заготовочных цехах на специально выделенном столе.

Необходимо помнить, что загрязнённые овощи могут стать источником пищевых отравлений и инфекций. Овощи следует тщательно промывать в проточной или сменяемой воде.

Доски и тара для варёных овощей должны иметь маркировку ОВ (овощи варёные), употреблять их для сырых овощей нельзя. Столы в овощном цехе должны иметь крышки из мрамора, нержавеющей стали или дюралюминия. Помещение цеха, весь инвентарь и оборудование необходимо содержать в чистоте.

Поступившие овощи нужно сейчас же обрабатывать. При необходимости кратковременного хранения их в цехе следует использовать тару, в которой овощи были доставлены, а в

крупных предприятиях оборудовать для этой цели ларь. Хранить овощи в цехе следует в определённом месте.

Сортировка картофеля, как известно, снижает отходы при его машинной обработке. Наиболее целесообразно сортировать картофель на базах. В предприятиях общественного питания картофель следует сортировать в овощных кладовых и только после этого доставлять его в цех. Остальные овощи можно сортировать непосредственно в заготовочном цехе.

Целью сортировки овощей является удаление посторонних примесей, загрязнённых и испорченных экземпляров, а также распределение овощей по величине, качеству и кулинарному назначению. Так, например, при сортировке помидоров целые и спелые экземпляры следует отобрать для салатов, мятые — для соусов и первых блюд и т. п.

После сортировки овощи моют. Мойка овощей не только удаляет с них загрязнения, но и способствует удлинению срока службы картофелечистки. В крупных предприятиях картофель и корнеплоды моют в моечных машинах. В предприятиях средней величины можно использовать картофелечистки без карборундовой облицовки. В мелких предприятиях овощи можно промывать проточной водой в ванне с решётчатым настилом.

Перебранную зелень промывают в большом количестве воды, чтобы земля и песок осели на дно. Эту операцию повторяют несколько раз, затем промывают зелень под краном на решете, дают стечь воде и встряхивают зелень. Белокочанную, савойскую и цветную капусту, заражённую гусеницами, замачивают в течение 15— 20 минут в подсоленной или в подкислённой уксусом воде.

Очищают картофель и корнеплоды вручную или в картофелечистках. Молодой картофель можно очистить, перемешивая в ванне или бочке с водой деревянной весёлкой, а затем дочистить вручную при помощи щётки.

Картофель и корнеплоды после машинной очистки дочищают специальными ножами — малыми коренчатыми или желобковыми. Лук зелёный, капусту белокочанную, краснокочанную и савойскую очищают от загрязнённых и пожелтевших частей и листьев. У цветной капусты срезают зелёные листья, вырезают потемневшие части или очищают их ножом или тёркой. У молодых и парниковых огурцов срезают только плодоножку, а грядовые огурцы очищают от пожелтевшей и грубой кожицы. Тыкву, кабачки, очень крупные баклажаны, кольраби очищают от кожицы, у молодых баклажанов срезают только плодоножку.

Очищенные овощи поступают в нарезку. Режут овощи

механически или вручную. Овощи, нарезанные на кусочки одинаковой формы, придают блюду привлекательный вид, кроме того, при тепловой обработке одновременно достигают готовности. Для вторых горячих блюд овощи нарезают чесночком, дольками, соломкой, ломтиками, брусочками, кубиками.

Чесночком или дольками картофель нарезают для жарки, а также приготовления овощного рагу, картофеля в молоке, картофеля в молочном или сметанном соусе.

Тонкой соломкой картофель нарезают для жарки в жире; более толстой соломкой нарезают капусту для тушения.

Ломтиками круглой или квадратной формы, толщиной 2—3 мм нарезают картофель для жарки.

Брусочками квадратного сечения 5—7 мм (длиной 3—4 см) нарезают картофель для припускания и жарки в жире.

Кубиками крупными (2—3 см) нарезают овощи для тушения, кубиками среднего размера (около 1 см) — для припускания; кубиками мелкими (4—5 мм) нарезают картофель для жарки в жире.

Овощные полуфабрикаты быстро увядают, теряют витамины и ароматические вещества, иногда изменяют окраску. Если по условиям работы полуфабрикаты из овощей приходится иногда хранить, то нарезанные корнеплоды укладывают в неокисляющиеся баки и покрывают чистой влажной тканью. В холодильных камерах при температуре от 0 до 5° обработанные корнеплоды можно хранить и не покрывая их влажной тканью.

Очищенный картофель на воздухе темнеет, поэтому его приходится хранить в воде.

Чтобы уменьшить потери питательных веществ, хранить в воде можно только очищенный, но не нарезанный картофель и не более чем в течение 1—2 часов.

При снабжении овощными полуфабрикатами столовых доготовочных можно применять сульфитацию картофеля, которая заключается в обработке очищенного картофеля 1%-ным раствором бисульфита натрия в течение 1—2 минут с последующей промывкой.

Сушёные овощи. В предприятия общественного питания поступают в сушёном виде пряная зелень, картофель, корнеплоды, томаты, лук и другие овощи.

Сушёную зелень петрушки, укропа, сельдерея без предварительной подготовки добавляют в блюда для их ароматизации.

Сушёный лук предварительно следует слегка сбрызнуть водой, дать ему постоять, после чего его можно пассеровать и употреблять для изготовления супов, соусов и других блюд.

Сушёные морковь, свёклу и картофель перед использованием следует перебрать, ошпарить кипятком, слить с них воду и после этого залить водой, чтобы они набухли. Подготовленные овощи варят в той же воде, в которой их замачивали, чтобы потери питательных веществ и витаминов были наименьшими.

При замачивании овощи должны быть полностью покрыты водой, так как иначе разрушается витамин С, а овощи, содержащие дубильные вещества, изменяют окраску. Замачивают овощи в холодной или тёплой воде, предварительно прокипячённой. В холодной воде овощи должны находиться 6—10 часов, в тёплой воде — 1—2 часа.

В последнее время для сушки используется картофель, предварительно сваренный до полуготовности. Такой картофель можно варить, не замачивая.

Из сушёного картофеля можно приготовить и жареные блюда. Для этого картофель замачивают, варят, а затем жарят.

Сушёную капусту, зелёные части растений, томаты, белые коренья перед варкой не замачивают, так как в этих овощах содержится незначительное количество крахмала и белков и набухание эффекта не даёт.

Вместо 1 кг свежих овощей необходимо брать следующее количество сушёных продуктов (в кг):

помидоров сушёных..... 0,19
картофеля сушёного..... 0,20
капусты сушёной..... 0,072
моркови » 0,1
свёклы » 0,11
лука репчатого сушёного..... 0,15
зелени сушёной..... 0,05
белых кореньев сушёных..... 0,09

Овощные отходы. Использование отходов при обработке овощей и мероприятия по их сокращению являются важным вопросом в организации работы овощного цеха. Чтобы сократить количество отходов картофеля и корнеплодов, необходимо: принимать в цех только кондиционное сырьё и правильно его хранить; сортировать картофель; следить, чтобы режим работы картофелечисток был правильным (подача воды, время обработки, вес партии и т. д.); систематически повышать квалификацию работников цеха; применять премиальную систему оплаты за сэкономленное сырьё и т. п.

Для очистки молодого картофеля можно насаживать на диски картофелечисток специальный моечный диск из нержавеющей стали толщиной 2—3 мм (предложение т. Ефимова, Свердловск).

Это сокращает отходы с 15 до 3%.

Отходы картофеля — ценное сырьё для получения крахмала. В крупных предприятиях общественного питания имеются специальные крахмальные цехи. Крахмал отстаивается в отстойных чанах, а затем промывается в размывных чанах. Чаны снабжены механическими мешалками. В крахмальных цехах можно перерабатывать не только пищевые отходы овощных цехов, но и технический картофель, отобранный на базах. Для измельчения отходов картофеля в крахмальных цехах применяют особые механические тёрки, а крахмальное молоко отделяют от мезги на специальных вращающихся металлических ситах. Получающийся крахмал используют для кулинарных целей непосредственно или сушат, а затем перерабатывают в патоку, саго, сухие кисели.

Отходы свёклы используют для приготовления краски для первых блюд.

Стебли укропа, мелкие корешки и кожицу сельдерея употребляют для ароматизации бульонов.

Грибы. В предприятия общественного питания поступают грибы свежие, солёные, маринованные и сушёные. Содержание азотистых веществ в свежих грибах доходит до 7% и в том числе белков до 4%. В ряде городов Советского Союза в теплицах в течение круглого года выращивают один из наиболее ценных видов грибов — шампиньоны.

Не разрешается допускать в переработку грибы червивые, загрязнённые, перезрелые. Шляпка шампиньона не должна быть раскрытой. Все грибы нужно тщательно пересматривать, чтобы в пищу случайно не попали ядовитые (бледная поганка, ложная лисичка, ложный опёнок, жёлчный гриб и др.). Грибы следует немедленно перерабатывать, так как они очень быстро портятся.

У белых грибов, подберёзовиков, подосиновиков и шампиньонов отрезают корешки, с ножек соскабливают кожицу, вырезают червивые и сильно потемневшие места. У маслят и сыроежек снимают кожицу со шляпки. Шампиньоны сразу помещают в воду с лимонной кислотой, чтобы они не потемнели. Сморчки и строчки кладут в холодную воду на 30—40 минут, несколько раз хорошо промывают и обязательно отваривают в течение 5—7 минут, чтобы удалить ядовитые вещества, содержащиеся в сырых грибах.

Солёные и маринованные грибы вынимают из рассола или маринада и промывают холодной водой.

Сушёные грибы перебирают, удаляют испорченные, червивые и подгоревшие экземпляры, промывают 3— 4 раза холодной водой, кладут в холодную воду на 2— 3 часа и варят в этой же

воде. Грибы вынимают из отвара, промывают горячей водой и используют для приготовления вторых блюд, фаршей и т. п. Отвар грибов употребляют для изготовления соусов и первых блюд.

Крупы. Крупы являются одним из важнейших источников углеводов в питании, так как содержат большое количество крахмала. Белков в крупах содержится от б до 15%. Крупы содержат витамины группы В. По содержанию белка на первом месте стоят овсяные крупы (15—16%), затем крупы из пшеницы, гречневая, пшено. Крахмалом богаче всего рис.

В предприятия общественного питания поступают крупы из пшеницы (манная, полтавская, артек), из ячменя (перловая и ячневая), из проса (пшено), из овса (дроблёная, недробленая, овсяные хлопья, толокно), рис (обрушенный, полированный, дроблёный), из кукурузы (кукурузная, рисовая, кукурузная мелкая типа манной, кукурузные хлопья), саго (искусственная крупа из крахмала).

Перед варкой манную крупу, толокно и другие мелкие крупы просеивают, а более крупные — перебирают. Просеивать крупы лучше два раза: для отделения мучели — через сито с мелкими отверстиями и для отделения примесей — через сито с более крупными отверстиями.

Для удаления пыли, песка и пустотелых зёрен крупу промывают в воде. Не промывают только крупы манную, гречневую, мелкую полтавскую, ячневые крупы, плющенные крупы («Геркулес», овсяные и кукурузные хлопья и т. д.) и вздутые зёрна. Иногда крупу промывают вначале тёплой водой (40—50°), а затем горячей (60—70°). Ячневую крупу можно промывать только холодной водой.

Бобовые. Перед варкой бобовые тщательно перебирают и промывают холодной водой. Для ускорения срока варки бобовые (кроме гороха лущёного) можно замачивать в холодной воде в течение 5—8 часов.

Почти из всех видов круп варят каши, которые могут служить полуфабрикатами для других блюд.

Вторые блюда

Блюда из овощей и грибов

При тепловой обработке в овощах происходят процессы, облегчающие их усвоение: они размягчаются, приобретают приятный вкус, на поверхности образуется красивая румяная корочка (при жарке). Кроме положительного влияния, тепловая обработка вызывает и отрицательные явления: в овощах разрушаются витамины, теряется часть питательных веществ, изменяется окраска овощей, улетучиваются ароматические вещества и т. п.

Цель рациональной организации тепловой обработки заключается в том, чтобы увеличить положительное влияние её и уменьшить отрицательное.

Варка. Овощи варят паром, в воде или в молоке.

При варке в воде значительное количество питательных веществ (особенно сахаров, минеральных веществ, водорастворимых витаминов) переходит в отвар. При варке паром эти потери минимальны.

В крупных предприятиях общественного питания для варки паром пользуются пароварочными шкафами с косвенным или прямым обогревом. В шкафах с косвенным обогревом налитая в специальный резервуар вода испаряется путём нагревания её электричеством или паром, а в шкафах с прямым обогревом овощи варятся паром, подаваемым из котельной. Последний способ варки хуже, так как пар может быть загрязнён.

Овощи можно варить паром и в овощных пищеварочных котлах и коробинах. Для этого в посуду вставляют сетчатый вкладыш или специальную сетчатую корзину из алюминия, нержавеющей стали или из лужёного железа. На дно котла наливают столько воды, чтобы она заполнила пространство под решёткой. К воде можно добавить соль, чтобы повысить температуру её кипения. В сетчатую корзину или на вкладыш кладут овощи, посыпают их солью, перемешивают, закрывают котёл крышкой и варят овощи до готовности. При таком способе варки по сравнению с варкой в воде потери питательных веществ снижаются в 3—5 раз, разрушение витамина С уменьшается на 20—30%, улучшается вкус овощей, и они меньше развариваются.

Паром можно варить картофель и морковь в кожице и очищенные.

При варке в воде овощи следует залить кипящей подсоленной водой так, чтобы они были покрыты на 1—2 см. Не следует варить овощи в очень широких и низких котлах. На 1 л воды нужно взять 10 г соли. Предварительно сухую соль следует

развести небольшим количеством воды, процедить и добавить этот рассол в воду. Варят овощи в посуде, закрытой крышкой.

При варке свёклы и зелёного горошка соль в воду не добавляют, так как соль ухудшает вкус свёклы и замедляет варку горошка.

Для сохранения цвета свёклу лучше варить неочищенной, но в этом случае её следует особенно тщательно вымыть. Добавление уксуса при варке сохраняет окраску свёклы, но удлиняет срок её варки.

Зелёные овощи (артишоки, стручки бобовых овощей, шпинат и спаржу) варят в большом количестве воды (3—4 л на 1 кг овощей), посуду крышкой не закрывают. Варёные цветную капусту, артишоки и спаржу хранят в отваре.

Свежемороженые овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду и варят до готовности.

Припускание. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды, бульона, молока). Если овощи припускают без жидкости, то обязательно добавляют жир. Однако нужно помнить, что жир во всех случаях улучшает вкус овощей.

Тыкву, кабачки, помидоры, грибы и другие продукты, выделяющие много влаги при тепловой обработке, припускают в собственном соку. Капусту, морковь, репу, брюкву припускают с добавлением воды или бульона (0,2 л на 1 кг овощей) и жира (20—50 г на 1 кг овощей). Предназначенную для припускания жидкость наливают в посуду, доводят до кипения, затем закладывают овощи слоем 25—35 см, накрывают посуду крышкой и припускают до готовности. Посуда, в которой припускают овощи, должна быть низкой и широкой.

Жарка. В процессе жарки овощи приобретают особый вкус вследствие того, что они теряют значительное количество воды и на их поверхности образуется румяная корочка.

Существуют два основных способа жарки овощей: с малым количеством жира (5—10% к весу овощей) и в большом количестве жира (1:4), т. е. во фритюре.

При жарке с малым количеством жира используются сковороды или противни с толстым дном. Лучше всего для жарки употреблять сковороды из нержавеющей стали или чугуна; на алюминиевых сковородах овощи легко пригорают. Перемешивать овощи в процессе жарки следует встряхиванием сковороды. Для этого вида жарки пригодны почти все виды жиров, но лучше всего пользоваться кухонными жирами (растительное сало, комбижиры и т. п.). Перед жаркой жир нагревают на сковороде до 120—150°, а затем уже кладут овощи не очень толстым слоем, чтобы они

равномерно прожарились.

Для жарки во фритюре жира берут примерно в четыре раза больше, чем овощей, и нагревают его до 170—180°. Готовность жира можно определить и без термометра: капля воды должна с треском испариться с поверхности жира, а не погружаться в жир, давая вспенивание. Для жарки во фритюре используются фритюрницы, электросковороды или посуда с высокими бортами нелуженая. Лучшими жирами для жарки во фритюре являются: кухонные жиры, свиное топлёное сало, говяжье сало. Можно употреблять рафинированное растительное масло, но оно быстро изменяется (окисляется) в процессе жарки. Сливочное масло и маргарин непригодны, так как температура их сгорания очень низкая.

Жир для жарки во фритюре используют многократно. Периодически его следует фильтровать, а в конце рабочего дня очищать. Для этого жир охлаждают до 90— 100°, процеживают, сливают в котёл, добавляют воду (5—6 л на 1 кг жира), немного соли, молока (1—2 стакана на 10 л воды), кипятят, после чего охлаждают. Застывший круг жира снимают, добавляют к свежему и используют вновь.

Во фритюре жарят картофель, лук и зелень петрушки.

Тушение. Картофель перед тушением обжаривают. Капусту тушат сырой, а свёклу отваривают или запекают. Репу, брюкву, тыкву, кабачки тушат, предварительно не обжаривая. Тушат овощи в закрытой посуде. При тушении овощей добавляют бульон, лук, ароматические коренья, специи и часто томат-пюре или соус (красный, томатный и др.).

Запекание. Запекают овощи на порционных сковородах или на противнях.

Перед запеканием овощи варят, жарят, тушат.

Картофель и земляная груша

Пищевая ценность *картофеля* определяется прежде всего высоким содержанием крахмала (11 —18%, а в некоторых сортах и до 20%). По калорийности он в 3— 5 раз превосходит другие овощи. Велико значение картофеля как источника витамина С и витаминов группы В. Если после тепловой обработки принять содержание витамина С в картофеле в 6—10 мг на 100 г, то и тогда при круглогодовом потреблении картофеля в больших количествах около 40% потребности населения в витамине С покрывается за счёт этой овощной культуры. Белков в картофеле всего около 2%, но при значительном потреблении картофеля они играют определённую роль в питании, так как по своей ценности,

хотя и уступают белкам мяса, но значительно превосходят белки других овощей.

1. Картофель отварной

Картофель 258 или молодой картофель 266, масло сливочное 15 или сметана 30, или соус 75, зелень.

Однородные очищенные или отточенные клубни картофеля отварить в подсоленной воде или на пару. Если картофель варился в воде, то воду надо слить и картофель обсушить. Некоторые сорта картофеля сильно разваривaются. В этом случае минут через 15 после того как вода закипит, её следует слить, котёл закрыть крышкой и довести картофель до готовности.

Не следует закладывать картофель в посуду очень высоким слоем (более 50 см). Хранить отварной картофель не следует, так как он быстро розовеет и ухудшает свой вкус.

Подают картофель на порционных блюдах, мельхиоровых сковородах или тарелках, посыпав зеленью петрушки или укропом. Отдельно подают растопленное сливочное масло, сметану или соусы (томатный, сметанный с луком и грибами). Маслом можно поливать картофель и при отпуске, а соус или сметану подливать рядом. Дополнительно можно подать солёные, маринованные грибы, квашеную капусту, овощные консервы (50—100 г на порцию).

2. Картофель с грибами, луком, помидорами

Картофель 258 или молодой картофель 266, лук репчатый 50 или грибы свежие 70, или грибы сушёные 18, или помидоры свежие 135, маргарин сливочный 15.

Сушёные грибы перебрать и промыть в тёплой воде, замочить в холодной воде на 3—4 часа и варить в той же воде без соли. Когда грибы будут готовы, нужно отвар осторожно слить, процеживая, а грибы промыть горячей водой, нашинковать и поджарить (процеженный отвар использовать для приготовления соусов).

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и поджарить. На блюдо, сковородку или тарелку уложить картофель отварной, сверху положить жареные грибы и посыпать зеленью.

Так же подать картофель отварной с нашинкованным и

поджаренным луком.

Для подачи картофеля с помидорами их следует нарезать ломтиками, поджарить и уложить вокруг картофеля.

3. Картофель в молоке

Картофель 180 или молодой картофель 190, молоко 70, масло или маргарин сливочные 7.

Сырой картофель нарезать кубиками, положить их в сотейник, залить кипятком, посолить и варить 5— 10 минут; мелкий и средний молодой картофель можно отваривать целиком, а крупный надо разрезать на части. После этого слить воду, залить картофель горячим молоком, посолить и варить. Готовый картофель заправить маслом и подать в мельхиоровой сковороде, баранчике или на тарелке, посыпав зеленью.

Можно приготовить блюдо иначе: отварить целые клубни картофеля до готовности в воде, после чего нарезать варёный картофель кубиками, залить молоком, довести до кипения и заправить маслом, смешанным с мукой (2 г), посолить по вкусу и прокипятить.

4. Картофель в сливках

Картофель 225, масло сливочное 10, сливки 100, мука 2.

Сырой картофель нарезать дольками, чесночком или толстыми кружочками, сложить в сотейник, посыпать солью, толчёным перцем (светлым), залить кипятком в таком количестве, чтобы он был покрыт, и варить. Когда картофель почти сварится, слить воду, залить сливками, добавить масло и варить до готовности. Заправить по вкусу лимонным соком или лимонной кислотой, посыпать зеленью и подать в порционной мельхиоровой сковороде, баранчике или тарелке.

Если соус получился жидким, можно добавить мучную пассеровку и вскипятить один раз.

Можно подать картофель в сливках и на гарнир к мясным блюдам без соусов (говядина жареная).

5. Картофельное пюре

Картофель 215, молоко 38, маргарин сливочный 5, масло сливочное 10 или лук 35 и маргарин сливочный 10, или яйца

1/4 шт. и масло сливочное 10.

Очищенный картофель сварить на пару или в воде, обсушить, протереть горячим, используя для этого сито или протирочную машину. Не следует пользоваться мясорубкой, так как пюре получается недостаточно однородным, темнеет и разрушается значительное количество витамина С. Нельзя протирать картофель охлаждённым—пюре получится клейким.

В протёртую массу положить масло или маргарин, прогреть и выбивать лопаточкой, постепенно добавляя горячее молоко или сливки. Если молоко или сливки негорячие или если их вливают сразу, а не постепенно, то в пюре могут образоваться комочки, несмотря на хорошее взбивание. Готовое пюре должно держаться на лопатке, не стекая.

Подать пюре на тарелке или порционной сковороде, сделав на поверхности рисунок при помощи фигурной гребёнки из алюминия и полив маслом.

Можно подать пюре с жареным мелко шинкованным луком или с яйцом, сваренным вкрутую, нашинкованным и смешанным с растопленным маслом.

На поверхность пюре можно нанести рисунок из морковного или розового пюре при помощи кондитерского мешка.

6. Розовое пюре

Картофель 140, морковь 80, молоко 38, маргарин сливочный 5, масло сливочное 10.

Морковь нарезать кусочками произвольной формы, сложить в сотейник, добавить немного воды или бульона, маргарина и припустить до готовности. Припущенную морковь протереть вместе с отварным картофелем. В дальнейшем поступить как при приготовлении картофельного пюре.

7. Картофель, жаренный ломтиками (из варёного)

Картофель 300, сало растительное 34.

Картофель хорошо промыть, залить холодной водой, быстро довести до кипения и варить до готовности. Горячий картофель очистить, охладить и нарезать небольшими ломтиками толщиной 2—3 мм.

Накалить сковороду, растопить на ней жир, положить

нарезанный варёный картофель не очень толстым слоем и посолить его. Как только поджарится нижний слой картофеля, надо перевернуть его широким ножом или встряхивая сковороду. Таким образом равномерно обжарить весь картофель. Обжаренный картофель посыпать шинкованным укропом или зеленью петрушки и подавать. Чаще всего этот картофель подают на гарниры. Можно дополнительно подать солёные или свежие огурцы, помидоры, салат из помидоров (50—100 г); картофель жареный можно также подать с жареным луком и грибами.

8. Картофель жареный

Картофель 362, сало растительное 25, маргарин сливочный 10.

Сырой картофель очистить, промыть, нарезать брусочками, мелкими дольками (1,5 см) или ломтиками. Накалить на огне сковороду, положить жир и, когда появится чуть заметный дымок, уложить картофель и поджарить, переворачивая его ножом или встряхивая сковороду. Если картофель хорошо зарумянился со всех сторон, но ещё недостаточно мягок, то его следует довести до готовности в жарочном шкафу. Готовый картофель посолить по вкусу, хорошо перемешать и подать, полив маргарином и посыпав зеленью петрушки или укропом.

9. Картофель жареный с луком и грибами

Картофель жареный 200, лук репчатый 20, грибы сушёные 25 или свежие 77, сало растительное 8. Сало растительное можно заменить маслом растительным или салом топлёным.

Нарезать и поджарить картофель, как описано в предыдущей рецептуре. Репчатый лук мелко нашинковать и, уложив на нагретую сковороду с жиром, поджарить до образования золотистой окраски. К обжаренному луку добавить мелко нашинкованные варёные грибы (2)[Здесь и далее цифры без размерностей, помещённые в скобках, обозначают номер рецепта, на который даётся ссылка.], посолить и всё вместе прогреть. При отпуске лук и грибы положить на жареный картофель или перемешать с ним. Посыпать блюдо шинкованной зеленью петрушки или укропом. Дополнительно можно подать свежие или солёные огурцы и помидоры.

10. Картофель, жаренный в жире

Картофель 400, сало растительное 32, маргарин или масло сливочное 10.

В жире, т. е. во фритюре, жарят только нарезанный картофель, так как крупные целые клубни при жарении сверху подгорают, а внутри остаются сырыми.

Картофель очистить, промыть и непосредственно перед жаркой нарезать в виде брусочков толщиной 4— 6 мм и длиной 5—6 см (фри) или соломкой толщиной 2—3 мм и длиной 5—6 см (пай), или тонкими ломтиками толщиной 1—2 мм (чипе). Можно также нарезать картофель стружкой, спиралями или при помощи специальной выемки вырезать мелкие шарики (нуазет).

Перед жаркой картофель надо хорошо обсушить, иначе вода охладит жир, что вызовет сильное его вспенивание. По этой же причине нельзя солить картофель перед жаркой в жире, так как он при этом отмокнет.

В глубокой посуде (сковороде, кастрюле, фритюрнице, электросковороде и т. д.) раскалить жир (растительное сало, комбижир и т. д.) до 170—180°. При такой температуре жира поверхность картофеля при жарении не сморщивается и образуется красивая румяная корочка. Кроме того, следует помнить, что недостаточно нагретый жир при погружении в него продуктов сильно вспенивается. Жира должно быть в 3—4 раз больше картофеля, обжариваемого в один приём.

В нагретый жир погрузить картофель небольшими партиями, чтобы не охладить жир. Когда картофель обжарится до тёмно-золотистого цвета, вынуть его сухой шумовкой на сито или металлическую решётку и дать стечь жиру. Перед подачей жареный в жире картофель надо посолить очень мелкой солью.

В качестве самостоятельного блюда подают обычно картофель в виде брусочков (фри), а картофель соломкой (пай), стружкой, ломтиками (чипе) подают на гарнир к котлетам киевским, бифштексу, ромштексу и т. д. Картофель, нарезанный соломкой, подают сухим на тарелке, покрытой бумажной салфеткой, а нарезанный брусочками и т. д. — на сковороде политым маслом или маргарином.

11. Картофель вздутый (суфле)

Картофель 400, жир 40.

Крупные клубни одинаковой величины не водянистых сортов

картофеля очистить, обмыть и нарезать из средней части клубня кружочки толщиной 3—7 мм. Обрезки картофеля использовать для приготовления других блюд.

Перед жаркой в жире картофель обсушить и, не посолив, положить в глубокую посуду (сковорода, глубокий сотейник, фритюрница, электросковорода и т. д.) с предварительно нагретым до 130—140° жиром. Жир лучше употреблять безводный (растительное сало, комбижир, свиное сало).

Жарить картофель нужно так, чтобы не образовалась румяная корочка. Через 3—4 минуты картофель следует вынуть сухой шумовкой и переложить во вторую посуду с жиром, нагретым до 180°, после чего жарить до образования тёмно-золотистой корочки. Готовый картофель посолить. Жир для вторичной обжарки должен быть сильно нагрет (до появления лёгкого дымка) и количество его должно быть в 3—4 раза больше, чем количество картофеля, одновременно погружаемого в жир. При вторичной обжарке картофель вздувается. Объясняется это тем, что во время первой обжарки на поверхности картофеля клейстеризуется крахмал и образуется плотная корочка. Во время второй обжарки поверхность картофеля приобретает окраску, корочка ещё больше уплотняется, а влага внутри клубня превращается в пар и вздувает ломтик картофеля. Удобно обжаривать картофель в проволочных металлических сетках с ручками.

Подать вздутый картофель как самостоятельное блюдо и как гарнир к котлетам киевским, филе, бифштексу, лангетам и т. д. Перед подачей картофель надо посолить мелкой солью.

12. Картофель стружкой

Картофель 2500, жир 225. Выход 1000.

Выбрать крупные ровные клубни картофеля, очистить их, срезать вершины, обточить в виде цилиндров, Острым и тонким ножом срезать с поверхности цилиндра тонкую длинную стружку толщиной около 1 — 1,5 мм, полученную стружку осторожно свернуть в виде банта. Можно подготовить картофель для жарки и иначе: при помощи специального ножа срезать длинные спирали. Стружку или спирали из картофеля обсушить и погрузить в жир, нагретый до 170—180°. Готовый картофель вынуть при помощи сетки или дуршлага, дать стечь жиру, посолить и подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

13. Картофельные котлеты

Картофель 214, яйца 1/7 шт., сухари или мука пшеничная 10, сало растительное 10, масло или маргарин сливочные 10, или сметана 20, или соус 75.

Картофель очистить, сварить, обсушить и горячим протереть как для пюре. В слегка остуженный (до 60˚) картофель добавить яичные желтки или яйцо, можно положить также мелко шинкованный пассерованный лук и хорошо размешать. Сформовать котлеты толще, чем мясные (около 2 см), запанировать их в муке или молотых сухарях. При панировании следить, чтобы панировка не закатывалась в котлеты, иначе они будут разваливаться при жарке. Котлеты, панированные в муке, поджарить с двух сторон немедленно, а панированные в сухарях можно хранить, но не более 1/2 часа. Отпускать котлеты на блюде или тарелке, полив маслом или маргарином.

Котлеты можно подать со сметаной или соусами (томатным, белым, раковым, сметанным, грибным, луковым). Сметану или соусы подать отдельно или подлить к блюду.

14. Картофельные зразы

Картофель 175, яйца 1/10 шт., сухари или пшеничная мука 12, сало растительное 10, маргарин сливочный 10 или сметана 20, или соус 75.

Для фарша с грибами: **лук репчатый 40, грибы сушёные 10, маргарин сливочный 5.**

Для фарша с яйцами: **лук репчатый 40, маргарин сливочный 5, яйца 7г шт.**

Для фарша с морковью: **морковь 30, лук 40, маргарин сливочный 5.**

Для фарша грибного: **маргарин сливочный 5, лук репчатый 40, грибы сушёные 10.**

Приготовить такую же массу, как для котлет (13), разделить её на части и сформовать из них овальные плоские лепёшки (по две на порцию).

Фарш разложить на лепёшки из картофельной массы и завернуть их края, сформовать зразы в виде удлинённых прямоугольников или овальных изделий, запанировать в сухарях или муке, поджарить с двух сторон и подать с маслом, сметаной или соусами (томатным, белым, раковым, сметанным, грибным).

Для фарша с грибами спассеровать лук, добавить мелко

шинкованные грибы сушёные, предварительно отваренные и поджаренные, зелень и перемешать.

Для фарша с морковью нашинковать морковь соломкой, припустить её с жиром, добавить пассерованный лук, зелень и перемешать.

Для фарша с яйцами спассеровать мелко нашинкованный лук, добавить к нему сваренные вкрутую и мелко нашинкованные яйца или так же шинкованный омлет из меланжа, зелень петрушки и перемешать.

15. Картофельные ироиеты

Для первого варианта: **картофель 190, яйца 2/5 шт., маргарин сливочный 5, мука пшеничная 12, пшеничный хлеб чёрствый 12, сало растительное 23, соус 75.**

Для второго варианта: **картофель 145, яйца 1/2 шт., шампиньоны или грибы белые свежие 46, лук репчатый 20, маргарин сливочный 10, мука пшеничная 12, хлеб пшеничный чёрствый 12, сало растительное 23, соус 100.**

Первый вариант. Приготовить массу как для котлет картофельных, но добавить муку пшеничную, чтобы придать массе большую вязкость. Для приготовления массы использовать 1/3 муки, 5 г масла, и желтки яиц, положенных по раскладке. Массу хорошо перемешать и сформовать из неё крокеты в форме шариков, груш, цилиндров (3—4 штуки на порцию). Крокеты запанировать в муке, смазать яичными белками, вновь запанировать в тёртой белой булке и жарить в жире до золотистой окраски. Отпускать крокеты на мельхиоровой сковороде или тарелке; отдельно подать соус красный с луком и корнишонами, томатный или грибной.

Второй вариант. Для приготовления крокетов с грибами в картофельную массу добавить мелко нарезанные и поджаренные с луком белые грибы или шампиньоны. Свежие грибы можно заменить сушёными, предварительно их отварив. Подать с соусом красным с луком и корнишонами или томатным.

Крокеты можно использовать в качестве гарнира.

16. Картофель тушёный с овощами

Картофель 210, морковь 15, петрушка 8, лук репчатый 15, гидрожир 15, соус 50, лавровый лист 0,02, перец горошком 0,3.

Картофель, морковь и петрушку очистить, нарезать дольками или кубиками, положить в сотейник, добавить лавровый лист, перец горошком, пассерованный лук, залить соусом сметанным или молочным средней густоты и тушить до готовности. Подать в порционных сковородах или тарелках, посыпав зеленью петрушки или укропом.

17. Картофель тушёный с луком, с грибами

Для первого варианта: **картофель 145, лук репчатый 40, гидрожир 15, соус 50.**

Для второго варианта: **картофель 200, лук репчатый 30, грибы белые свежие жареные 50 или сушёные 25, гидрожир 20, соус 50.**

Первый вариант. Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить, положить в сотейник, добавить лавровый лист, перец горошком, залить основным красным соусом и тушить. В конце тушения добавить пассерованный шинкованный лук, осторожно перемешать и подать на сковороде или тарелке, посыпав зеленью. Можно нарезать ломтиками помидоры (80 г), поджарить их и уложить на картофель или сбоку.

Второй вариант. Картофель тушёный с грибами приготовить так же, залить картофель соусом сметанным и тушить, а в конце тушения добавить пассерованный лук, жареные белые грибы. Если употребляют сушёные грибы, то их отваривают, а затем жарят,

18. Картофель печёный (в кожуре)

Картофель 313, масло сливочное или селёдочное 15 или сметана 30, или лук 40 и шпик 36.

Выбрать однородные ровные клубни картофеля, хорошо вымыть их травяной щёткой и испечь в жарочном шкафу до готовности (блюдо готовить по заказу, чтобы картофель не остыл). Отпускать неочищенным по 2— 3 штуки на тарелке. Сметану, масло сливочное, селёдочное или шпик, поджаренный с луком, подать отдельно.

19. Картофель в сметанном соусе

Картофель 170, соус 100, сыр голландский 5, маргарин сливочный 5.

Молодой или зрелый картофель очистить, сварить в подсоленной воде, обсушить, уложить на порционные сковороды, смазанные жиром, залить сметанным соусом, посыпать сыром или сухарями, сбрызнуть маслом или маргарином и запечь. При подаче посыпать зеленью. Зрелый картофель можно не варить, а нарезать кружочками, обжарить и затем запечь под соусом.

20. Картофель с грибами в сметанном соусе

Картофель 150, грибы 50 или лук 20, сало растительное 10, соус 125, сыр 5, маргарин сливочный 5.

Приготовить, как описано выше (19), но прежде чем залить соусом, добавить к картофелю грибы жареные или лук пассерованный.

Блюдо можно готовить на растительном масле.

21. Картофель, запечённый с яйцом и помидорами

Картофель 100, яйца 2 шт., лук репчатый или зелёный 15, помидоры 50, маргарин сливочный 5.

Картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить; помидоры также нарезать ломтиками и обжарить; зелёный или репчатый лук нашинковать и спассеровать. На сковороду, смазанную жиром, уложить по краям картофель, а в середину положить жареные помидоры, посыпать всё пассерованным луком, залить взбитыми яйцами и запечь перед подачей. Подать на сковороде, посыпав зеленью. Можно готовить блюдо и без помидоров.

22. Картофельное пюре запечённое

Картофель 250, яйца 1/4шт., сметана 5, масло или маргарин сливочные 5.

Приготовить картофельное пюре (5), выложить его ровным слоем на смазанную жиром порционную сковороду, выровнять поверхность, нанести на неё рисунок из пюре при помощи кондитерского мешка, смазать смесью яйца с молоком или

сметаной и запечь. Нанося рисунок, не следует делать очень тонкие детали его, так как они будут подгорать. Можно запечь пюре и на противне, а затем нарезать на порции, но в этом случае часть яйца надо ввести в пюре, иначе его после запекания трудно будет разрезать на порции.

23. Картофельные волованы

Картофель 150, яйца 1/5 шт., мука пшеничная 5, зелёный горошек консервированный или кукуруза 50, соус 25, маргарин сливочный 5.

Приготовить картофельную массу, как для крокетов (15). При помощи кондитерского мешка выпустить её на противень, сделав вначале дно, а затем боковые стенки.

Волованы запечь в жарочном шкафу и наполнить прогретым зелёным горошком или кукурузой консервированной, заправленными молочным соусом. Можно наполнять волованы грибами, жаренными в сметане, или другими фаршами.

24. Картофельные пирожки

Картофель 240, яйца 1/3 шт., мука пшеничная 5, маргарин сливочный 15, сметана 30, соус 75.

Для фарша: **грибы сушёные 13, маргарин сливочный 15, лук репчатый 36.**

В протёртую картофельную массу (5) добавить яйца (лучше желтки), заправить по вкусу солью, хорошо перемешать. Для лучшей связи можно положить картофельную или пшеничную муку. Добавляя в массу желтки яиц, следует помнить, что температура не должна быть не выше 60°, иначе яйца сразу свернутся и связи не дадут.

Для изготовления пирожков подготовленную массу разделать на шарики (по весу), положить на стол, посыпанный мукой, и сформовать лепёшки толщиной примерно 7—8 мм; на середину положить фарш, придать изделию форму пирожка и соединить края. Положить пирожки швом вниз на листы, смазанные маслом, пирожки смазать яйцом и выпечь.

Отпускать со сметаной, жиром или соусом сметанным, томатным и т. д.

Для фарша: грибы сушёные отварить, слить отвар (использовать отвар для соуса), промыть, нашинковать,

поджарить и смешать с пассерованным луком. Для пирожков можно приготовить и другой фарш.

25. Картофельная ватрушка

Картофель 175, мука пшеничная 5, яйца 1/6 шт. Для фарша: творог 35, яйца 1/10 шт., сахар 3.

Приготовить картофельную массу, как для пирожков (24). Массу разделать в виде шариков из расчёта 2—3 шт. на порцию, уложить их на стол, посыпанный мукой, сделать в массе углубление пестиком или скалкой, заполнить его фаршем и переложить на противень, смазанный жиром. Можно массу, разделанную на шарики, сразу уложить на противень, смазанный жиром, и затем сделать в них углубления. Ватрушки, наполненные фаршем, смазать яйцом и выпечь в жарочном шкафу.

Для фарша протереть творог, заправить его яйцом и сахаром. Отпускать ватрушку со сметаной.

26. Картофельные котлеты, запечённые под соусом

Котлеты готовые 200, соус 125, сыр голландский 5, маргарин сливочный 10.

Приготовить картофельные котлеты (13), уложить их на порционную сковороду, смазанную жиром, залить соусом сметанным с луком или грибами, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть жиром и запечь. Можно поступить и иначе: котлеты запанировать в муке, обжарить, уложить на сковороду с жиром, залить соусом и запечь.

27. Картофельное суфле

Картофель 200, сыр 30, сливки 30, яйца (белки) 1 шт., масло сливочное 20, мука пшеничная 2.

Отварить, обсушить и протереть картофель. В эту массу добавить тёртый сыр, желтки, часть масла, хорошо перемешать, ввести взбитые сливки и взбитые яйца. Положить массу на порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Можно выпекать суфле и в порционных формочках, а затем

выкладывать на порционную сковороду. Красиво можно оформить блюдо, если сделать бордюр из картофельного пюре при помощи кондитерского мешка, середину заполнить суфле и запечь.

28. Картофельная запеканка

Картофель 250, яйца 1/4шт., сухари 5, жир 20, соус 50, сметана 25, в том числе 5 для смазки запеканки.

Отварить, обсушить и протереть картофель, хорошо выбить массу, добавить сырые желтки и растопленный маргарин или масло сливочное. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем в 4 см, поверхность выровнять, смазать сметаной и запечь. При подаче нарезать на порции и подавать с соусами красным, сметанным, сметанно-томатным, грибным.

29. Картофельный рулет

Для рулета: картофель 175, сухари 5, сметана (для смазки) 5.

Для фарша капустного: **капуста свежая 30, лук репчатый 6, яйца 1/4шт.**

Для фарша морковного: **морковь 15, лук репчатый 10 и яйца 21.**

Для фарша грибного: **грибы сушёные 30, лук репчатый б, яйца 10.**

Картофельную массу приготовить как для котлет (13), разложить её на чистое смоченное водой полотенце слоем 1,5—2 см, на середину массы положить фарш, завернуть края при помощи полотенца, соединить их и переложить рулет с полотенца на смазанный жиром противень, швом вниз. На поверхность нанести рисунок из картофельной массы, выдавливая её из кондитерского мешка. Смазать поверхность яйцом, смешанным с молоком, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Перед подачей нарезать на порции и подать с соусами основным красным, сметанным или сметанное томатным.

Для фарша капусту свежую нашинковать, перетереть с солью и поджарить с жиром, если капуста квашеная, то её надо отжать от рассола, промыть, вновь отжать и потушить с жиром. При повышенной кислотности капусту следует не только промыть, но и ошпарить. В капустный фарш добавить шинкованный

пассерованный лук, шинкованные сваренные вкрутую яйца.

Можно приготовить и другие фарши, например из бов жареных, лука пассерованного и яиц, мяса или овощей.

30. Картофельная запеканка с овощами

Приготовить по той же рецептуре, как и рулет (29), но разложить на противень в три слоя: картофельная масса, фарш и вновь картофельная масса. Можно приготовить запеканку и с другими фаршами.

31. Картофель фаршированный

Картофель 300, фарш грибной 125, соус 100. Для фарша: грибы сушёные 42, масло 7,5, лук репчатый 9, мука 1.

Первый способ. Выбрать крупные, ровные клубни и очистить их; срезать верх клубня, вынуть выемкой середину (стенки должны быть тонкими). Положить в углубление грибной фарш, уложить клубни в блюдо, прикрыть срезанным верхом клубня, залить соусом сметанным, посыпать тёртым сыром и запечь. Подать, посыпав зеленью.

Для фарша сварить белые сушёные грибы, мелко нарубить их, добавить мелко нарезанный пассерованный лук. Часть грибного бульона смешать с пассерованной мукой, влить в остальной кипящий бульон и варить, помешивая; в полученный соус добавить грибы с луком.

Второй способ. Отварить очищенный картофель до полуготовности. Далее поступить, как в первом способе. В фарш можно добавлять картофель, вынутый из клубня.

Третий способ. Картофель испечь, очистить от кожицы, вынуть середину, нафаршировать и далее поступать, как описано.

32. Земляная груша в молоке

Земляная груша 150, молоко 100, масло сливочное 10, мука 5.

Земляную грушу очистить, нарезать кубиками среднего размера или дольками; положить в глубокий сотейник, посолить, залить молоком, разбавленным водой, в варить до готовности. Молоко слить в другую посуду, развести им пшеничную муку, спассерованную с жиром (белая пассеровка), и прокипятить.

Полученным белым соусом залить сваренную земляную грушу, осторожно перемешать, прогреть и подавать, сбрызнув маслом и посыпав зеленью.

33. Земляная груша, запечённая с яйцом

Земляная груша 150, масло или маргарин сливочные 10, яйца 1 шт., сметана 50, сыр 10.

Земляную грушу очистить, нарезать кружочками, сложить в сотейник, добавить масла и припустить до готовности. На порционную сковороду положить готовую земляную грушу, залить сырым яйцом, смешанным со сметаной или молоком, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Капустные овощи

В кулинарии применяются главным образом следующие виды капустных овощей: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная капуста и кольраби. Капустные овощи содержат сахар (от 2,5% в цветной капусте до 5,1% в краснокочанной), белки (от 1% в цветной до 5,5% в брюссельской и савойской). Витамина С в капустных овощах содержится также значительное количество (от 35—50 мг% в белокочанной и краснокочанной капусте до 110 мг% в брюссельской и кольраби). Каротина в капустных овощах, за исключением брюссельской капусты, немного (в брюссельской капусте его 2 мг%).

Белокочанная капуста должна иметь вполне сформировавшиеся, свежие, чистые, целые и плотные кочаны с ровно обрезанной кочерыжкой длиной не более 1 см от кочана. Чем плотнее кочаны, тем лучше капуста для кулинарных целей. Кочаны с неглубоко проникающей кочерыжкой дают меньше отходов и их удобнее использовать. Для голубцов лучше выбирать сорта с крупными листьями, с неплотными кочанами, а для пирогов надо употреблять только очень белые кочаны.

Краснокочанная капуста имеет листья тёмно-фиолетового или красно-фиолетового цвета. При заправке капусты уксусом фиолетовый цвет переходит в красный. Чем светлее окраска листьев и чем плотнее завивка, тем лучше капуста. Пёстрые кочаны применять не следует. Лучше всего краснокочанную капусту использовать для изготовления салатов и гарниров.

Цветная капуста должна быть свежей, чистой, целой, белого или кремового цвета, без проросших внутренних листочков (позеленевшие головки горчат). Для изготовления вторых блюд

следует выбирать плотные и наиболее белые головки; более рыхлые головки лучше использовать для изготовления супов и гарниров. При хранении на свету цветная капуста быстро темнеет.

Савойская капуста имеет морщинистые, как бы гофрированые кочаны. По питательной ценности этот вид капусты значительно превосходит белокочанную. Савойскую капусту чаще варят или припускают.

Брюссельская капуста образует в пазухах листьев кочешки весом в среднем около 10—20 г. В продажу поступают стебли с плотно сидящими на них кочешками. Листья обрезают при заготовке. Хранят её, не срезая со стебля, чтобы кочешки не завяли. Употребляют брюссельскую капусту в отварном и припущенном виде как самостоятельное блюдо, для гарниров и для приготовления овощных супов.

Кольраби представляет собой утолщённый надземный стебель, по вкусу напоминающий кочерыжку белокочанной капусты. Содержит много витамина С. Употребляется кольраби для изготовления салатов, отварных и тушёных блюд, овощных супов.

34. Капуста отварная с маслом или соусом

Капуста белокочанная 218 или цветная, или цветная консервированная, или брюссельская 200, масло или маргарин сливочные 15, или соус голландский, молочный полужидкий 75, или соус сухарный 25.

Белокочанную капусту очистить, разрезать кочан на 4 части, удалить кочерыжку, отварить в подсоленной воде, вынуть шумовкой, дать стечь воде, нарезать крупными квадратами, При подаче капусту положить на тарелку или сковородку, полить растопленным маслом или сухарным соусом. Соус можно подавать отдельно. Вместо белокочанной капусты можно брать савойскую.

При изготовлении брюссельской отварной капусты кочешки срезать со стебля перед самым изготовлением. Вскипятить воду, подсолить её, заложить промытые мелкие, крепкие и неувядающие корешки брюссельской капусты и отварить до готовности, но не переварить; подсушить капусту, заправить по вкусу солью и молотым перцем, положить на порционные сковородки и подавать, заправив маслом.

При изготовлении порционных блюд из цветной капусты следует отобрать кочешки среднего размера по одному на

порцию, обработать, как описано выше (стр. 33), отварить до готовности в подсоленной воде. Вода должна сильно кипеть, иначе цвет капусты изменяется и разрушается витамин С.

Хранить цветную капусту до подачи следует в отваре, но ещё лучше подавать сразу после отваривания. Соус к цветной капусте подаётся отдельно. Если капусту отваривают для гарниров, то её предварительно разбирают на кочешки, а при подаче заливают соусом.

35. Капуста припущенная

Капуста белокочанная 350, масло или маргарин сливочные 5, соус 75.

Первый способ. Капусту очистить и, удалив кочерыжку, нарезать крупными квадратами, положить в сотейник, посолить, влить немного мясного бульона (около 1/10 от веса капусты), закрыть крышкой и припустить до готовности. При подаче уложить в тарелку, баранчик или сковородку, полить растопленным маслом, посыпать зеленью. Соусы — молочный, сметанный, сухарный — подавать отдельно.

Второй способ. Очищенную капусту отварить в подсоленном кипятке до полуготовности, разобрать на отдельные листья; капустные листы при помощи салфетки обжать в круглые шарики (по 2—3 на порцию), уложить их в подмазанный жиром сотейник в один ряд, подлить немного бульона, положить масло или маргарин, закрыть посуду крышкой, припустить до готовности. Уложить на сковородку, полить растопленным маргарином или маслом, посыпать зеленью и подать. Соус подать отдельно.

36. Кольраби в масле или в соусе

Кольраби 250, молоко. 50, масло сливочное 25, в том числе для поливки 10, или соус 50.

Кольраби очистить, нарезать брусочками или накарбовать волнистым ножом, припустить с небольшим количеством молока и маргарина или масла. Подать, украсив зеленью и полив маслом.

Если кольраби подают с молочным соусом, то припускать его следует с небольшим количеством бульона (50 г) и масла (5 г); при подаче заправить соусом,

37. Капуста тушёная

Капуста свежая 285 или капуста квашеная 250, жир животный 8 или шпик 10, морковь 5, лук репчатый 10, томат 15, уксус (для свежей капусты) 8, мука 5, сахар 8, мясной бульон 100, перец горошком 0,05, лавровый лист 0,02.

Зачищенные кочаны белокочанной капусты мелко нашинковать соломкой, сложить в котёл или кастрюлю, влить немного бульона, добавить уксус, томат, масло, пассерованный лук и морковь, нашинкованную соломкой, перец горошком, лавровый лист. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить капусту до готовности, вначале при сильном нагревании, а затем уменьшив его. Заправить солью, пассерованной мукой, сахаром и прогреть. Подать в баранчике, посыпав зеленью. Капусту тушёную можно использовать как гарнир.

38. Капуста, тушенная крупными кусками

Капуста 200, морковь 30, лук репчатый 25, копчёная грудинка 30, мука 5, маргарин или масло сливочные 15, мясной бульон 100, лавровый лист 0,02, перец 0,05.

Отобрать некрупные плотные кочаны, разрезать, не вынимая кочерыжку, пополам, а затем на порционные куски. Очищенную морковь нарезать кружочками или накарбовать звёздочками, грудинку нарезать ломтиками. В сотейник положить морковь, грудинку, пассерованный лук, а сверху капусту, добавить крепкий мясной бульон, масло, соль, перец горошком, лавровый лист и, закрыв крышкой, тушить. Готовую капусту вынуть, разложить на сковородки или тарелки. В оставшийся после тушения соус положить масло или маргарин, смешанные с мукой, прокипятить. Полученным соусом с морковью и грудинкой полить капусту.

39. Капуста тушёная с мадерой

Капуста 150, мука 5, мадера 15, масло или маргарин сливочные 15, мясной бульон 100, каштаны 50, чеснок 0,1, лавровый лист 0,02, перец горошком 0,05.

Капусту зачистить, нарезать крупными квадратами, положить в кипящую воду на 5 минут, затем откинуть на сито, сложить в сотейник, добавить рубленый чеснок, лавровый лист, душистый

перец горошком, соль, масло или маргарин (2—5 г), залить крепким бульоном и, закрыв крышкой, тушить до готовности. Бульона следует брать в два раза меньше, чем капусты. После тушения слить сок, положить в него остальное масло, смешанное с мукой, прокипятить 15—20 минут, влить мадеру и довести до кипения. Капусту разложить горками на порционные сковородки (кроншель), полить соусом, посыпать зеленью и подавать.

В качестве дополнительного гарнира можно подать припущенные каштаны, уложив их вокруг капусты. Для припускания каштаны опустить в кипящую воду на 5— 6 минут, очистить от скорлупы и волокнистой оболочки, положить в сотейник, смазанный жиром, залить бульоном и припустить в жарочном шкафу до готовности.

40. Капуста белокочанная в сухарях

Капуста 250, масло сливочное 20, яйца 1/5 шт., молоко 20, мука 10, сухари молотые 20, сметана 30 или соус 75.

Зачистить кочан, удалить кочерыжку, отварить капусту в подсоленной воде до готовности, разобрать на листья, стебли их слегка отбить. По 1—2 листа смазать льезоном или молочным соусом, сложить в виде конверта, подогнуть края, запанировать в муке, смочить в яйце с молоком, вновь запанировать в сухарях и обжарить с двух сторон на горячей сковородке. Дожарить изделия в жарочном шкафу и подать на блюде или тарелке. Отдельно подать сметану или соус молочный, сметанный.

41. Капуста жареная

Для первого способа: **капуста белокочанная, брюссельская, цветная или кольраби 270, сухари молотые 15, маргарин или масло сливочные 15.**

Для второго способа: **продукты те же, но вместо сухарей молотых 1 яйцо.**

Первый способ. Капусту белокочанную нарезать квадратиками, положить на 5—10 минут в солёный кипяток, слить воду, затем поджарить на сковороде со сливочным маслом или маргарином. Подать на порционной сковородке, посыпав сухарями, заправив перцем, солью и сбрызнув маслом.

Цветную капусту отварить до готовности, разобрать на кочешки, слить воду, обсушить, посыпать сухарями и обжарить.

Брюссельскую капусту срезать со стебля, отварить в подсоленном кипятке до готовности, но не переваривать, слить воду, обсушить, запанировать в сухарях и жарить.

Кольраби нарезать кубиками среднего размера, ошпарить кипятком, чтобы удалить горечь, слить воду, обсушить, обжарить с маслом, заправить солью, перцем, посыпать сухарями и подать.

Второй способ. Капусту приготовить точно так же, как описано в первом способе, но без сухарей. Обжаренную капусту заправить маслом и перцем, залить сырым яйцом и дожарить, как яичницу.

42. Капустные котлеты

Капуста белокочанная 125, яблоки 38, молоко 30, маргарин или масло сливочные 5, крупа манная 15, яйца 1/5 шт., сухари молотые 12, сахар 1—2, сало растительное 10, масло 5, или сметана 20, или соус 75.

Капусту зачистить, удалить кочерыжку, промыть и обсушить; мелко нарубить её или нашинковать соломкой, положить в сотейник с толстым дном, подлить молока или воды, добавить маргарин или масло, закрыть крышкой и припустить до готовности.

Не прекращая нагрева, всыпать манную крупу, быстро помешивая, проварить до загустения. Массу охладить до 50—60°, влить сырые яйца, заправить по вкусу солью, сахаром, перцем.

Из готовой массы сформовать котлеты и запанировать их в молотых сухарях. В конце тушения в капусту можно добавить очищенные яблоки. Вместо манной крупы можно применять пассерованную пшеничную муку или густой молочный соус. Котлеты положить на горячую сковородку с жиром, обжарить с двух сторон и подать со сметаной, маслом или соусами молочным, сметанным.

43. Капустные котлеты с морковью

Рецептура такая же, что и для котлет капустных, но моркови взять 50, соответственно уменьшив количество капусты.

Рубленую или шинкованную соломкой капусту соединить с тёртой сырой морковью, припустить и дальше готовить, как котлеты капустные.

44. Капустные клёцки

Рецептура та же, что и для котлет капустных, но манной крупы взять 20—30 г.

Капустную массу приготовить, как для котлет. Положить её на посыпанный мукой стол, раскатать колбасками толщиной около 30 см и нарезать клёцки. Положить их осторожно в сотейник с подсоленной кипящей водой, проварить при слабом кипении 10—15 минут, вынуть шумовкой, дать стечь воде, положить на порционные сковородки, поставить на 5 минут в жарочный шкаф. При отпуске полить маслом и посыпать зеленью. Сметану или соусы подать отдельно. Можно подавать клёцки со свиным шпиком (25 г), жаренным с луком (15 г). :

45. Капуста цветная в тесте (в кляре)

Капуста цветная 200, мука 50, молоко 50, яйца 2 шт., масло топлёное или сало растительное 25, масло или маргарин сливочные 10 или соус 50.

Отварить цветную капусту, разобрать её на кочешки, обсушить салфеткой. Пользуясь поварской иглой и вилкой, каждый кочешок опустить в жидкое тесто (кляр), а затем в сильно разогретый жир. Когда образуется румяная корочка, вынуть изделия шумовкой и подавать политыми маслом или отдельно подавать соус томатный.

Для теста (кляра) желтки растереть с растопленным жиром, добавить молоко (или воду), в котором растворить предварительно соль и немного сахара, всыпать муку, размешать и, осторожно помешивая, добавить взбитые белки.

46. Капустные крокеты

Капустная масса 200, яйца 1/2 шт., масло сливочное 20, булка чёрствая 20, сало топлёное 10, соус 75 или сливочное масло 10.

Капустную массу приготовить так же, как и для капустных котлет, но только количество манной крупы увеличить в 1,5 раза. Разделать шарики по 4—5 на порцию, смочить в яйце с молоком, запанировать в тёртой чёрствой булке и обжарить, уложить горкой на сковороду, полить маслом. Можно подавать соус

сметанный, томатный, молочный.

47. Капустные крокеты с мясом

Капустная масса 200, фарш мясной 40, яйца 1/2 шт., молоко 20, булка чёрствая 20, сало топлёное 15, соус 75.

Для фарша (40 г на порцию крокетов): **мясо 30, лук репчатый 3, мука 0,5, жир 3.**

Капустную массу разделать на шарики по 4—5 штук на порцию; приплюснуть их в виде лепёшки толщиной 5Ї6 мм; положить на середину фарш, закрыть краями капустной массы и вновь закатать шарики. Разделанные крокеты смочить в яйце с молоком, запанировать в тёртой булке и обжарить в жире.

Подать крокеты, посыпав зеленью, а отдельно подать соус томатный.

Для фарша сырое мясо пропустить через мясорубку, положить тонким слоем на сковородку или противень, смазанные жиром, и поджарить до готовности. К готовому мясу подлить немного (10—15%) бульона, прокипятить и слить сок. Полученным соком развести пассерованную муку, прокипятить 10—15 минут. К мясу добавить пассерованный лук, заправить соусом, перцем и солью и хорошо перемешать.

48. Капустная запеканка

Капуста белокочанная 140, крупа манная 20, яйца 10, сухари 5, сметана 5, соус 75 или сметана 30, маргарин сливочный 10.

Белокочанную капусту зачистить от загрязнений и испорченных листьев, вырезать кочерыжку и нашинковать соломкой. Шинкованную капусту сложить в сотейник или рыбный котёл невысоким слоем (25—30 см), подлить немного бульона (20—30% от веса капусты), добавить маргарин и, закрыв крышкой, тушить до готовности. Затем всыпать манную крупу, рассеивая её по поверхности и беспрерывно перемешивая массу. Проварить 5—10 минут, слегка охладить (40—50°), ввести сырые яйца, посолить и хорошо перемешать.

Массу выложить на противень или порционные сковородки, смазанные жиром и посыпанные сухарями, поверхность выровнять и смазать сметаной. Можно поверхность запеканки посыпать сухарями или тёртым сыром и сбрызнуть маслом.

Запекать в жарочном шкафу до образования на поверхности тёмно-золотистой корочки и полного прогревания изделия. Отпускать запеканку со сметаной или сметанным соусом, соус можно подавать отдельно (порционная запеканка).

Можно приготовить капустную запеканку с творогом. Для этого надо протереть творог (50 г) с сахаром (7 г), соединить с готовой капустной массой и далее готовить, как описано.

49. Капустная запеканка с фаршем

Продукты для запеканки те же, что и в предыдущей рецептуре.

Для мясного фарша (60 г на порцию запеканки): **мясо 73, жир 5, лук репчатый 6, мука 0,5, перец душистый 0,05, соль, зелень.**

Для грибного фарша (60 г на порцию запеканки): **грибы сушёные 24, жир 5, лук репчатый 6, мука 0,5, перец, соль.**

Для морковного фарша (60 г па порцию запеканки): **морковь 60, сахар 0,5, маргарин сливочный 3.**

Для приготовления запеканки с прослойкой фарша на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или сковородку положить слой капустной массы, затем слой фарша и закрыть опять слоем капустной массы, сверху посыпать сухарями или тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу.

Для мясного фарша мякоть говядины или нежирной свинины нарезать на небольшие куски (30—50 г), обжарить с жиром, добавить бульон, душистый перец и тушить до готовности. Бульон слить; приготовить мучную пассеровку, развести её бульоном и кипятить 20—30 минут.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить по вкусу соль, молотый перец, пассерованный лук, рубленую зелень петрушки, разведённую мучную пассеровку и хорошо перемешать.

Для грибного фарша сушёные грибы перебрать, промыть, замочить в холодной воде без соли на 3—4 часа и сварить в той же воде. Варёные грибы вынуть из отвара, промыть горячей водой и мелко нашинковать. Отвар процедить, развести им пассерованную муку и кипятить 20—30 минут.

Грибы обжарить на сковородке, перемешать их с получившимся грибным соусом и заправить по вкусу солью.

Для морковного фарша морковь очистить, мелко нашинковать, сложить в сотейник или рыбный котёл, добавить немного бульона, маргарин или масло и, закрыв крышкой,

тушить до готовности.

Затем готовый фарш заправить по вкусу сахаром и солью.

50. Капустный рулет

Капуста 200, молоко 20, маргарин сливочный 15, крупа манная 20, яйца 1/2 шт., соус молочный 75, сыр 5.

Для фарша: **морковь 50, яйца 1/10 шт., маргарин сливочный 5, сахар 0,5.**

Готовую капустную массу выложить на влажное полотенце слоем в 1,5—2 см, в середину положить морковный фарш, сделать рулет, завернув края, положить на подмазанный жиром противень швом вниз; сверху залить густым молочным соусом, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Готовый рулет нарезать на порции и подать, полив маслом. Можно также готовить рулет и не запекая его под соусом. Для этого готовый рулет нужно смазать яйцом и запечь. Подать со сметаной (50 г).

Для морковного фарша очищенную и мелко нашинкованную морковь тушить с маслом или маргарином до готовности, после чего заправить шинкованными варёными яйцами, солью и сахаром.

51. Капуста, запечённая под соусом

Капуста белокочанная или цветная, или брюссельская 150, соус 100, сыр 5, масло сливочное 5, сало растительное 5.

Листья белокочанной капусты ошпарить и отжать при помощи салфетки шарики (2—3 на порцию). Брюссельскую капусту припустить отдельными кочешками. Сваренный кочан цветной капусты разобрать на отдельные кочешки. Капусту выложить на порционные сковородки, залить молочным, сметанным или грибным соусом, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

52. Кочан фаршированный

Капуста белокочанная 200, масло или маргарин сливочные 5, соус 100.

Для фарша: **лук репчатый 30, морковь 70, баклажаны или сладкий перец 25, помидоры 30, рис 10, яйца 1/5 шт., масло**

или маргарин сливочные 10.

Вырезать кочерыжку, ошпарить кочан капусты кипятком, разобрать на листья. С каждого листа срезать грубые черешки. Затем взять мокрую салфетку, положить на середину её вначале самые крупные листья так, чтобы образовать круг и чтобы края одного листа находил и на другой. Уложив первый ряд листьев, смазать их слоем приготовленного фарша, чтобы он не доходил до края листьев на 2—3 см; сверх фарша опять положить слой листьев меньшего размера, опять слой фарша и т. д.; в середину положить неразобранную сердцевину кочана. После этого крепко стянуть концы салфетки тесьмой, придав таким образом кочану первоначальную форму. Через 15—20 минут салфетку развернуть, кочан связать нитками, положить на сковородку, полить маслом и поставить в жарочный шкаф. Когда на кочане образуется румяная корочка, переложить его в глубокий сотейник, полить соусом томатным или сметанно-томатным и тушить в закрытой посуде до готовности. Снять нитки, разрезать на порции и подавать.

Можно поступить и иначе: довести кочан до готовности в жарочном шкафу, поливая его маслом и соком, затем нарезать на порции и подавать, полив соусом.

При изготовлении надо соблюдать ряд предосторожностей: не накладывать фарш очень толстым слоем, иначе кочан развалится; при тушении капусты чаще поливать её соусом и осторожно переворачивать, чтобы она равномерно тушилась и фарш был сочным.

Иногда фаршируют кочан, не разбирая на листья, а только развернув их, но в этом случае как бы долго капуста ни тушилась, она сохраняет сыроватый вкус, так как не удалены разветвления кочерыжки.

Применяется также другой способ фарширования капусты. Для этого посуду, предназначенную для запекания, смазывают жиром и посыпают сухарями. Кочан обрабатывают и разбирают на листья так же, как описано выше. Листья кладут слоем на дно посуды, на них кладут слой фарша, затем слой листьев и т. д., поверхность смазывают маслом, посыпают сухарями и запекают капусту.

Для овощного фарша пассерованные овощи смешивают с припущенным рисом, можно нашинкованными яйцами.

Так же готовят кочан с мясным фаршем.

53. Голубцы овощные

Капуста 140, маргарин 5, соус 100.

Для фарша: грибы свежие 20, морковь 15, лук репчатый. 15, рис 30, зелень 2, маргарин сливочный 7.

Очистить кочан белокочанной капусты, вырезать кочерыжку, опустить на четверть часа в крутой подсоленный кипяток, давая ему несколько раз вскипеть. Переваривать листья нельзя, иначе они будут рваться. Разобрать кочан на листья, срезать с каждого твёрдую среднюю часть и отбить листья тяпкой, посыпать каждый лист с обеих сторон солью и перцем, положить на середину фарш (52), свернуть листы трубочкой, тщательно завернуть края со всех сторон; плотно уложить их на сковородку завёрнутой стороной вниз, полить нагретым маслом и жарить до полуготовности в жарочном шкафу, не переворачивая. Затем переложить в сотейник, залить томатным или сметанно-томатным соусом; закрыть сотейник крышкой и довести до готовности. Подавать, как все соусные блюда, в баранчике.

Для фарша пассерованные овощи смешать с нарезанными поджаренными грибами (49).

Морковь, свёкла, брюква, репа

Для приготовления вторых блюд из корнеплодов употребляют главным образом морковь, свёклу, брюкву и репу.

Корнеплоды содержат сахара (морковь в среднем 6—7%, свёкла 9—10%), что придаёт блюдам из них своеобразный сладкий вкус. Большое значение в питании имеет морковь вследствие высокого содержания каротина (провитамина А).

Красящее вещество свёклы (антоциан) с железом даёт темноокрашенные соединения и поэтому свёклу не следует тушить, варить и запекать в железной или чугунной посуде (сковороды, листы, противни). Для сохранения красной окраски свёклы часто при варке, тушении и припускании добавляют уксус. При этом срок варки свёклы удлиняется в полтора-два раза. В брюкве и репе содержатся также красящие вещества (жёлтые) и небольшое количество каротина.

Большинство корнеплодов (петрушка, сельдерей, морковь, репа, брюква) содержит эфирные масла, придающие блюдам приятный аромат. В петрушке и сельдерее имеется очень много эфирных масел, поэтому из этих корнеплодов почти никогда не приготовляют самостоятельные блюда.

В свёкле, брюкве, репе содержатся вещества — глюкозиды, обладающие острым вкусом. В сыром виде эти корнеплоды горчат; при тепловой обработке глюкозиды разрушаются и вкус корнеплодов становится более мягким. Однако в репе горький

вкус часто сохраняется и после тепловой обработки. Поэтому репу перед припусканием, тушением или запеканием ошпаривают кипятком для разрушения и частичного удаления горьких веществ и употребляют обычно вместе с другими овощами.

Кулинарные достоинства моркови определяются яркостью окраски, нежностью корнеплода, малым размером сердцевины корнеплода. Сорта с тонким и длинным окончанием корнеплода дают много отходов. Позеленевшая головка моркови горчит и её следует обрезать. Наиболее нежной мякотью обладает каротель — корнеплоды ранних сортов.

Свёкла среднего размера с темноокрашенной мякотью наиболее ценится. Большим пороком считается наличие белых колец, так как неокрашенная мякоть значительно грубее окрашенной.

У брюквы и репы наиболее часто встречающимся недостатком является ватообразная дряблая консистенция мякоти.

54. Морковное или свекольное пюре

Свёкла 125 или морковь 136, маргарин сливочный 5, соус молочный густой или сметанный 75, масло сливочное 10 или сметана 30.

Для гренков: хлеб пшеничный 30, молоко 25, яйца 1/5 шт., сахар 3, маргарин сливочный 5.

Свёклу очистить и запечь или, не очищая, отварить целиком в малом количестве воды (отвар использовать для борщей), и затем очистить, протереть и заправить по вкусу. Морковь очистить, нарезать кусочками произвольной формы и припустить с солью, жиром и соусом.

Разложить на тарелки или порционные сковородки, на поверхность нанести рисунки концом ножа или ложки. По краям сковородки или тарелки можно красиво уложить фигурные гренки (50 г на порцию). Кусочки масла положить сверху, а сметану подать отдельно.

Для гренков: с батонов белого пшеничного хлеба срезать корки и нарезать поперёк ломтиками толщиной около 0,5 см. Ломтики хлеба нарезать в виде треугольников, ромбиков или вырезать из них при помощи фигурной выемки кружочки, полумесяцы и т. п. Сырые яйца выпустить в сотейник или другую посуду, добавить молоко и тщательно размешать ножом или вилкой. В этой смеси смочить нарезанные кусочки булки и обжарить их на масле или маргарине.

55. Морковь, репа или брюква припущенные

Для первого варианта: **морковь, репа, или брюква 220, маргарин столовый 5, масло или маргарин сливочные 10.**

Для второго варианта: **морковь или репа, или брюква 165, маргарин столовый 5, соус молочный полужидкий 50, масло или маргарин сливочные 5.**

Морковь, репу, брюкву очистить, нарезать кубиками, или брусочками, или дольками и припустить с небольшим количеством бульона и маргарина или масла. Репу перед припусканием ошпарить. Если овощи отпускают с соусом, то добавляют его в готовое блюдо, заправляют сахаром и прогревают. Отпускать, заправив маслом и посыпав зеленью. Можно овощи припущенные отпускать с гренками (50 г).

56. Морковь с зелёным горошком в молочном соусе

Морковь 110, горошек зелёный 50, маргарин столовый 10 или соус 75, маргарин или масло сливочные 5.

Морковь очистить, нарезать кубиками, брусочками, припустить с маргарином или маслом и небольшим количеством бульона, добавить прогретый зелёный горошек и соус. Аккуратно уложить овощи в тарелку или на сковородку в виде горочки, украсить звёздочками из варёной моркови, посыпать зеленью; с боков можно положить гренки (50 г).

57. Сельдерей в соусе

Сельдерей 200, соус 50, масло сливочное 10.

Выбрать наиболее мясистые корнеплоды сельдерея, нарезать их брусочками или дольками, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, заправить сметанно-томатным соусом с луком, прокипятить. Положить в баранчик или на сковородку, заправить маслом и посыпать зеленью.

58. Свёкла, тушенная в сметане или в соусе

Свёкла 90, лук репчатый 40, маргарин столовый или растительное сало 10, сметана 30 или соус сметанный 50, масло или, маргарин сливочные 5.

Свёклу очистить, отварить и нарезать соломкой, кубиками или накарбовать (можно отварить свёклу и в кожуре), прогреть с жиром, добавить пассерованный лук, сметану или соус сметанный и тушить около 15 минут.

Подать в керамической посуде, заправив маслом и посыпав зеленью. Часто подают свёклу, тушенную в сметане, к зайцу тушёному или жареному.

59. Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Морковь 60, петрушка 10, рис 25, маргарин сливочный 15, сахар 5, чернослив 30.

Морковь и петрушку нарезать соломкой, спассеровать. Чернослив отварить, в отвар положить пассерованные овощи и сырой перебранный и промытый рис и тушить до готовности в закрытой посуде.

Воды для варки чернослива взять в два раза больше, чем риса, чтобы получилась рассыпчатая каша. Заправить сахаром. Овощи, заправленные сахаром, положить на сковородку, украсить черносливом.

Петрушку можно в блюдо не вводить, увеличив количество моркови.

Блюдо при отпуске можно полить сметаной (20— 30 г). Можно приготовить морковь и без чернослива.

60. Морковные котлеты

Морковь 125, маргарин сливочный 5, крупа манная 15, молоко 30, творог 30, яйца 1/10 шт., сухари 12, сало растительное 10, соус 75 или сметана 25, сахар 1—2.

Морковь нашинковать соломкой, сложить в сотейник или другую посуду слоем в 20—25 см, подлить бульона или молока, добавить маргарин и, закрыв крышкой, припустить до полуготовности. Всыпать манную крупу и довести до готовности, охладить до 40—60°, добавить сырые яйца, заправить по вкусу сахаром и сформовать котлеты. Можно добавить в котлеты протёртый творог. Вместо манной крупы можно использовать пассерованную пшеничную муку (в таком же количестве, как и крупу) либо густой молочный соус (20 г). Сформованные котлеты запанировать в муке или в сухарях, обжарить с двух сторон и

подать на тарелке или блюде по 2 штуки на порцию. Подать со сметаной или соусом молочным или сметанным.

61. Свекольные котлеты

Свёкла 140, маргарин 10, крупа манная 15, бульон 50, творог 30, яйца 1/10 шт., сухари 12, сало растительное 10, соус 75 или сметана 20.

Сваренную в кожуре свёклу очистить, нарезать соломкой, добавить бульон, маргарин и прогреть. Всыпать манную крупу и далее готовить, как и морковные котлеты.

62. Морковная запеканка

Морковь 115, творог 75, крупа манная 20, яйца 1/5 шт, сахар 10, сухари 5, сметана 5, соус 75 или сметана 30, или масло сливочное 10.

Морковь подготовить, как для котлет, смешать с творогом, протёртым со сметаной (5 г) и сахаром. Смесь выложить на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, поверхность посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Запеканку разрезать на порции и подать со сметаной, соусом молочным или сметанным. Для запеканки без творога количество моркови соответственно увеличить, яйца можно не вводить.

63. Морковный пудинг

Морковь 130, сахар 5, молоко 30, крупа манная 15 или хлеб 25, яйца 1/2 шт., маргарин сливочный 5, сметана 5 (для смазки), сухари 5, соус сметанный или молочный 75, или сметана 30.

Подготовить массу, как для котлет морковных, смешать с растёртыми с сахаром желтками и добавить взбитые белки. Уложить в формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями, и сварить на водяной бане или запечь в жарочном шкафу. Можно в морковную массу не добавлять манной крупы, а добавить пшеничный хлеб, замоченный в молоке. Подать как и запеканку.

64. Морковное суфле

Морковь 108, яйца 1 шт., маргарин сливочный 10, сахар 5.

Морковь мелко нашинковать, сложить в сотейник, добавить бульона (0,2 л на 1 кг) и припустить до готовности. Припущенную морковь протереть вместе с жидкостью, заправить жиром и прогреть. В это время отделить желтки от белков и белки хорошо взбить. Взбивать белки надо до образования густой пены, не спадающей с веничка. Протёртую морковь охладить до 50—60° и хорошо размешать с желтками, заправить по вкусу солью и сахаром. После этого ввести взбитые белки. Массу надо готовить непосредственно перед выпеканием. Подготовленную массу положить в формочки, порционные блюда или сковородки, смазанные жиром. Формочки не следует заполнять полностью, так как при запекании суфле увеличивается в объёме. Заполненные формочки поставить в жарочный шкаф и запечь до образования румяной корочки. Готовое блюдо надо немедленно подавать.

65. Репа с горошком

Репа 100, маргарин столовый или сало растительное 10, зелёный горошек 30, масло 20 или соус 75.

Выбрать крупные экземпляры репы. Очистить их от кожицы, вырезать выемкой цилиндр и нарезать его кружками толщиной около 2 см. Сделать маленькой круглой выемкой в середине надрез, примерно до половины толщины кружка. Подготовленную репу залить водой и сварить до готовности. Выскоблить сердцевину ложкой, чтобы получилась чашечка. Отходы использовать для пюре. Уложить в сотейник, полить растопленным жиром и запечь (можно полить и мясным соком). Чашечки (фонды) уложить на сковородку или блюдо, в каждую положить ложку прогретого зелёного горошка, на блюдо подлить растопленного масла или соуса (сметанного, молочного).

66. Репа фаршированная

Репа 150, сыр голландский 5, масло сливочное 5, соус 75 или сметана 30.

Для рисового фарша: **рис 20, лук репчатый 15, яйца 1/4шт.**

Для манного фарша: **крупа манная 20, молоко или бульон**

45, маргарин сливочный 15.

Очистить от кожицы репу, выбрав экземпляры среднего размера, и выемкой или ножом сделать круговой надрез до половины толщины репы. Залить холодной водой так, чтобы она покрывала репу, и сварить до мягкости. Вынуть сердцевину и образовавшуюся чашечку заполнить рисовым или манным фаршем, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Подать с соусом молочным, сметанным, сметанно-томатным.

Для рисового фарша рис перебрать, промыть, выложить на сито, дать стечь воде и обсушить. Очищенный репчатый лук мелко нашинковать, спассеровать в глубоком сотейнике на масле; добавить подготовленный обсушенный рис и, помешивая, всё вместе пассеровать. Когда рис побелеет, влить бульон, прокипятить, несколько минут, дать постоять, накрыть крышкой, поставить в жарочный шкаф и довести до готовности в течение 1 — 11/2 часа. В готовый припущенный рис добавить шинкованные варёные яйца, можно добавлять рубленую зелень петрушки или шинкованный укроп.

Для манного фарша манную крупу просеять, всыпать в сотейник с растопленным маслом или маргарином и, помешивая, спассеровать. Пассерованную крупу залить молоком или бульоном и заварить при непрерывном помешивании. Бульона брать столько, чтобы крупа только набухла. Готовый фарш заправить рубленой зеленью и солью.

67. Морковные котлеты под молочным соусом

Котлеты морковные 150, соус 100, сыр голландский 5, масло или маргарин сливочные 5.

Жареные котлеты (60) уложить на порционную сковородку, залить густым молочным соусом, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Можно поступить иначе: сформовать котлеты, не обжаривать их, а сделать продольное углубление деревянным валиком, наполнить его густым молочным соусом, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Соуса в этом случае берётся в два раза меньше.

Тыква, кабачки, баклажаны и томаты

Столовые тыквы бывают крупноплодные (весом до 50 кг) и мелкоплодные (весом до 10 кг). У мелкоплодных тыкв мякоть

более нежная и вкусная. В тыкве содержится в среднем 3—4% сахаров и почти нет кислот, поэтому она обладает сладким вкусом. В тыкве содержится также каротин, вследствие чего она имеет жёлтый цвет.

Кабачки содержат меньше питательных веществ, чем тыква, но мякоть их значительно нежнее.

Баклажаны по своей питательной ценности стоят выше, чем кабачки, и имеют ещё более нежную мякоть.

Томаты (помидоры) бо□гаты витамином С (25 мг на 100 г). В томатах также много и других витаминов (провитамин А, витамины В1, В2); значительное содержание кислот в сочетании с сахарами придаёт томатам очень приятный вкус.

Тыква, кабачки, баклажаны и томат содержат значительное количество минеральных солей, особенно железа и калия.

68. Тыква отварная

Тыква 180, масло сливочное 15, сухари 10.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать на ломтики и отварить в небольшом количестве подсоленной воды; вынуть из воды, слегка обсушить и подать на тарелке или сковородке, полив соусом сухарным.

69. Тыквенное пюре

Тыква 115, масло или маргарин сливочные 10, соус 100.

Тыкву очистить, нарезать кусочками произвольной формы, сложить в сотейник, добавить маргарин и припустить, без добавления жидкости.

Готовую тыкву протереть через сито (или протирочную машину), смешать с горячим молочным соусом средней густоты, заправить по вкусу солью и прогреть. Готовое пюре положить на сковородку (кроншель), нанести на поверхность рисунок и отпустить с кусочком сливочного масла или маргарина.

70. Тыква или кабачки припущенные

Для первого варианта: **тыква или кабачки 220, маргарин столовый 5, масло или маргарин сливочные 10.**

Для второго варианта: **тыква или кабачки 165, маргарин столовый 5, соус 50, масло или маргарин сливочные 5.**

Тыкву или кабачки очистить от кожицы и семян; только очень молодые кабачки можно не очищать от семян. Нарезать овощи кубиками, сложить в сотейник, добавить маргарин, припустить до готовности, заправить по вкусу и отпустить с маслом или маргарином. Можно припущенные овощи отпускать, заправив их молочным соусом средней густоты и прогрев.

71. Тыквенная каша

Тыква 235, крупа манная 30, сахар 10, маргарин столовый 5, масло или маргарин сливочные 10.

Выбрать тыкву с яркой окраской мякоти, очистить её от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить с маргарином столовым, всыпать манную крупу, сахар, соль и варить до готовности. Отпустить с кусочком масла или сливочного маргарина.

Можно готовить кашу и с пшеном, рисом и другими крупами. При этом их лучше распарить до полуготовности, а затем соединить с припущенной тыквой.

72. Помидоры, баклажаны, тыква,кабачки жареные

Помидоры 238 или баклажаны 193, или кабачки 224, или тыква 188, мука пшеничная 5, масло растительное или сало растительное 15, сметана 40 или соус 75.

Тыкву, кабачки и баклажаны (если у баклажанов кожа нежная, то её не срезают) очистить от кожицы и семян (молодые кабачки от семян не очищают) и нарезать кружочками. Помидоры обмыть, вырезать грубую часть у плодоножки, разрезать пополам и частично удалить семена. Следует выбирать для жарки помидоры, у которых мало семян и много мякоти; помидоры жарят, не очищая от кожицы. Подготовленные овощи посолить, запанировать в муке и поджарить. Помидоры следует вначале жарить, положив разрезом вверх, а затем уже переворачивать. При подаче на каждый кружок жареных овощей можно положить прогретый зелёный горошек или зелёный горошек, заправленный молочным или молочным сладким соусом. Соус молочный, молочный сладкий или сметанно-томатный подать отдельно или полить его вокруг блюда.

73. Помидоры, баклажаны, тыква с картофелем

Помидоры 159, или баклажаны 135, или тыква 125, или кабачки 150, картофель 155, масло сливочное 10, соус 50.

Овощи подготовить и обжарить на хорошо разогретой сковороде с жиром. Кружочки жареных овощей разложить кольцом по краям сковородки (кроншеля), в середину положить целый отварной картофель, заправленный частью соуса, полить блюдо оставшимся соусом, посыпать зеленью (лучше укропом) и подать. Картофель следует брать среднего размера, а если имеется только крупный картофель, то его следует разрезать на 2—3 части.

74. Кабачки или тыква с помидорами и грибами

Кабачки 224 или тыква 188, мука пшеничная 5, грибы свежие 77 (или сушёные 30), помидоры 80, масло растительное 15, соус или сметана 30.

Кабачки и тыкву подготовить и обжарить, как описано выше (72). Грибы свежие очистить, нарезать ломтиками, обжарить, добавить сметаны и довести до готовности. Если грибы сушёные, то их следует отварить, нашинковать, залить сметаной и потушить. На кусочек жареных кабачков или тыквы положить грибы в сметане и сверху половинки жареных помидоров. Вместо сметаны можно использовать сметанный или сметанно-томатный соус.

75. Кабачки с цветной капустой под соусом

Кабачки 50, мука 2, капуста цветная 80, соус 100, сыр 5, масло или маргарин сливочные 5.

Кабачки подготовить и обжарить, как указано выше (72). Цветную капусту отварить и разобрать на небольшие кочешки. Жареные кабачки уложить в порционные сковородки, на них положить цветную капусту, залить молочным соусом средней густоты, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Можно запечь кабачки под соусом и без капусты цветной.

76. Суфле из помидоров

Помидоры 250, сыр 50, маргарин или масло сливочные 20, соус 40, яйца 2 шт., макароны или вермишель отварные 50, сахар 10, мускатный орех 0,1.

Помидоры нарезать на куски, припустить в собственном соку, протереть (кожицу удалить) и варить до консистенции томата-пасты. После этого добавить сливочное масло или маргарин, часть тёртого сыра, молочный соус средней густоты, сырые желтки, заправить по вкусу сахаром, солью, мускатным орехом, затем осторожно ввести взбитые белки. На порционное блюдо, смазанное жиром, положить слой приготовленной массы, затем слой отварных макарон или вермишели и сверху вновь слой массы из помидоров; поверхность её выровнять, посыпать тёртым сыром и запечь.

77. Запеканка из тыквы

Тыква 105, пшено 120, молоко 100, яйца 8, маргарин сливочный 10, сметана 5, сахар 10, соус 75 или сметана 20.

Пшено перебрать, промыть 2—3 раза в горячей воде, засыпать в кипящую воду (4 л на 1 кг пшена), варить 2—3 минуты и откинуть на сито. Затем пшено засыпать в кипящее молоко, добавить соль, сахар, часть маргарина и сварить до готовности. В готовую кашу добавить нарезанную кубиками и припущенную или обжаренную тыкву. Эту смесь охладить до 60°, ввести в неё сырые яйца и тщательно размешать. Приготовленную массу выложить ровным слоем на противень или сковороду, смазанную жиром, сверху смазать льезоном или сметаной и запечь. При отпуске запеканку нарезать на порции и отпустить с соусом молочным полужидким или сметанным либо со сметаной.

78. Тыква, запечённая с яйцом

Тыква 140, яйца 1 шт., маргарин сливочный 5.

Первый способ. Тыкву нарезать мелкими кубиками или ломтиками и поджарить, посыпав солью. Выложить на порционную сковородку, смазанную жиром, залить яйцом и запечь.

Второй способ. Тыкву нарезать кусочками, припустить, протереть, добавить яйцо, перемешать, выложить на порционную сковородку, смазанную жиром и запечь.

79. Пудинг из тыквы и яблок

Тыква 83, яблоки 100, молоко 50, крупа манная 15, сахар 10, яйца 1/2 шт., корица 0,1, сухари молотые 10, маргарин сливочный 10, сметана 30 или соус 75, или масло сливочное 10.

Тыкву очистить, нарезать кубиками и припустить с молоком до полуготовности, затем добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, молотую корицу и припустить до готовности. В конце припускания добавить манную крупу и кипятить 3—4 минуты. В готовую массу можно добавить ошпаренные изюм, урюк и т. д. Массу охладить до 60°, добавить сырые желтки, затем осторожно ввести взбитые белки.

Массу уложить в формы или на противни, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Запечённый пудинг разрезать на порции и отпускать, полив маслом, сметаной или сметанным соусом.

80. Тыква, запечённая с абрикосами

Тыква 100, абрикосы сушёные 60, молоко 100, маргарин столовый 10, мука 8, сахар 10, сухари молотые 5, масло сливочное 5.

Тыкву очистить, нарезать кубиками, припустить с маргарином, добавить ошпаренные кипятком абрикосы, заправить по вкусу сахаром, солью, молочным полугустым соусом, выложить на порционную сковородку или противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями, посыпать сверху сухарями, полить маслом и запечь.

81. Тыква, кабачки, баклажаны в соусе

Кабачки 120 или тыква 110, или баклажаны 114, мука 6, масло или маргарин сливочные 5, соус 100, сыр голландский 5.

Овощи подготовить, нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке, поджарить и уложить на порционную сковородку; залить сметанным или молочным соусом средней густоты, посыпать сыром и запечь.

82. Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки 150, сыр 5, соус 75 или сметана 30. Для фарша: лук репчатый 15, морковь 35, сельдерей или петрушка 10, томат-пюре 10, масло растительное 10, чеснок 2, горошек зелёный 10.

Выбрать кабачки среднего размера, очистить их от кожицы, нарезать поперёк на куски толщиной 4—5 см и вынуть ложкой середину. Отварить подготовленные кабачки до полуготовности в подсоленной воде, вынуть их и, когда вода стечёт, наполнить овощным фаршем, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь. Отпускать со сметаной или соусом сметанным, томатным.

Для фарша нарезанные мелкими кусочками или соломкой морковь, сельдерей или петрушку, лук, рубленый чеснок спассеровать на растительном масле. В конце пассерования добавить томат, перец молотый или зелёный перец, мелко нарезанный, и тушить, после чего добавить зелёный горошек консервированный.

83. Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны 170, фарш 80, соус сметанный или сметанно-томатный 75, сыр 5.

Для грибного фарша: **грибы белые свежие 45 или грибы сушёные 15, лук репчатый 10, лук зелёный 10, морковь 15, петрушка или сельдерей 10, томат-пюре 10, помидоры 20, масло растительное 15.**

Для яичного фарша: **лук репчатый 15, лук зелёный 15, морковь 25, яйца 10, петрушка или сельдерей 10, помидоры 20, масло растительное 15, чеснок 1,5, перец 0,03.**

Для овощного фарша: **лук репчатый 15, лук зелёный 15, морковь 35, петрушка или сельдерей 7, томат-пюре 10, помидоры 15, масло растительное 10, чеснок 0,8, перец 0,02.**

Выбрать баклажаны одинакового размера, отрезать плодоножку, промыть, разрезать вдоль на две части и удалить семена. Можно обработать баклажаны и иначе: отрезать часть баклажана, прилегающую к плодоножке, и через это отверстие удалить ложкой семенную часть. Последним способом обрабатывают более мелкие баклажаны (одна штука на порцию). Сердцевину мелко нарубить, добавить чеснок рубленый, поджарить с маслом и соединить с фаршем. Далее поступать, как при изготовлении фаршированных кабачков.

Для грибного фарша грибы белые свежие очистить, промыть, нарезать ломтиками, посыпать солью, поджарить на

растительном масле, добавить пассерованный лук, мелко шинкованный зелёный лук, пассерованную морковь (нарезанную соломкой), нарезанные дольками помидоры и тушить. В готовый фарш добавить пассерованный томат, мелко шинкованную зелень петрушки или сельдерея, заправить по вкусу и хорошо прогреть.

Для фарша с яйцом спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить шинкованный зелёный лук, пассерованную морковь, нарезанную соломкой, шинкованную зелень петрушки или сельдерея, нарезанные дольками помидоры, рубленый чеснок, всё хорошо пропассеровать, заправить по вкусу и соединить с шинкованными сваренными вкрутую яйцами. Можно добавлять мелко нашинкованный чеснок.

Для овощного фарша продукты подготавливают так же, как для фарша с яйцом, только вместо яйца добавляют пассерованный томат.

84. Помидоры фаршированные

Помидоры 150, фарш 75, сыр 5, сухари молотые 2, соус 75 или сметана 30.

Для грибного фарша: **грибы свежие пассерованные 45, лук репчатый 20, томат-пюре 10, масло растительное для пассерования 10, зелень петрушки 2, чеснок 0,2.**

Для грибного фарша с рисом: **грибы свежие пассерованные 30, рис 30, лук репчатый 15, масло растительное для пассерования 10, зелень петрушки 2, перец молотый 0,05.**

Для овощного фарша с рисом: **рис. 30, лук репчатый 15, масло растительное для пассерования 10, морковь 30, перец молотый 0,05.**

Выбрать не ребристые, ровные помидоры средней величины. Срезать верхнюю часть с плодоножкой, удалить ложкой часть сердцевины (или слегка отжать), наполнить помидоры фаршем, посыпать тёртым сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. При подаче помидоры положить на тарелку и полить соусом сметанным.

Для грибного фарша свежие грибы мелко нарубить и поджарить; спассеровать лук и добавить к грибам; прибавить сок, отжатый от помидоров, зелень петрушки, рубленый чеснок, потушить до готовности и заправить по вкусу. Можно использовать фарш из овощей и овощей с рисом.

Для приготовления грибного фарша с рисом грибы отварить, нашинковать и поджарить; добавить припущенный рис, пассерованный лук, заправить по вкусу перцем, солью.

85. Перец фаршированный

Для первого варианта: **перец 150, фарш овощной 80.**

Для второго варианта: **перец 140, фарш овощной с рисом 100, соус 75, сухари молотые 10.**

Для овощного фарша: **морковь 40, петрушка 5, лук репчатый 15, томат-пюре 15, масло растительное 15, сахар 10, уксус 20, помидоры свежие 25.**

Для овощного фарша с рисом: морковь 15, лук репчатый 20, рис 38, масло растительное 15.

У стручка сладкого перца вырезать донце и вынуть вместе с ним стебли с семенами. Перец после зашпаривания наполнить фаршем, уложить в сотейник, добавить немного бульона и припустить до готовности.

Перед подачей перец полить соком, оставшимся от припускания. Перец, фаршированный овощами с рисом, нужно залить соусом сметанным или сметанно-томатным и запечь.

86. Огурцы фаршированные

Огурцы 200, масло или маргарин сливочные 5, бульон 50, сметана 30, томат-пюре 10, мука 4.

Для фарша: масло 80, лук репчатый 20, молоко 8.

Крупные свежие огурцы очистить от кожицы, срезать концы и ошпарить подсоленным кипятком. После этого удалить семена, промыть огурцы, наполнить их фаршем, сложить в сотейник, подлить бульона, добавить сметаны, томата-пюре и тушить до готовности. Отлить часть жидкости, развести ею белую мучную пассеровку, влить получившуюся жидкость в сотейник с огурцами и довести всё до кипения. Подавать с соусом, посыпав зеленью.

Для фарша сырое мясо измельчить вместе с луком на мясорубке с частой решёткой, добавить молоко и тщательно перемешать.

Шпинат и салат

Шпинат отличается высоким содержанием азотистых веществ (5—6%), из которых больше половины составляют белковые вещества. Много в шпинате легко усвояемых соединений железа. Шпинат представляет собой свободно развитый куст или розетку листьев с корешками. Листья должны быть мясистые, чистые,

свежие, без цветочных стеблей.

Салат кочанный (латук) образует плотные кочаны, похожие на кочан капусты, а салат ромен имеет прямые не морщинистые листья, складывающиеся в рыхлый кочан или образующие розетку. В салатах содержится много солей кальция, калия, натрия, фосфора и около 2—3% азотистых веществ. Листья салата должны быть светло-зелёные, не пожелтевшие, сочные и не грубые.

87. Шпинат с яйцом

Шпинат 200, масло или маргарин сливочные 10, соус 100, сахар 5, мускатный орех 0,1, яйца 1/2 шт. (или 1 шт., если оно сварено в мешочек).

Листья шпината перебрать, хорошо промыть, положить в сотейник слоем в 20—30 *см,* подлить кипяток и припускать 8—10 минут; протереть вместе с соком, прогреть с маслом, заправить молочным соусом средней густоты, заправить по вкусу сахаром, солью и молотым мускатным орехом. Шпинат уложить на порционную сковородку в виде горочки, в середину положить очищенное яйцо, сваренное в мешочек, по краям разложить гренки.

Для изготовления гренков с батона срезать корки, нарезать его на ломтики толщиной 1 —1,5 см и из них вырезать ножом или выемкой кусочки в виде полукругов, полумесяцев и т. д. Эти кусочки обмакнуть в смесь молока, яиц и обжарить с обеих сторон.

88. Салат кочанный, тушенный в сметане

Салат 250, сметана 40, маргарин сливочный 20, яйца 1/5шт., мука 5, сахар 5, лук репчатый 30, морковь 20, бульон мясной концентрированный 100.

Кочаны промыть, разрезать вдоль на две части и ошпарить кипятком для удаления горечи. Разрезанные кочаны положить в сотейник разрезом вниз, подгибая листья, залить концентрированным мясным бульоном, добавить сметану, пассерованный лук, морковь, нарезанную кружочками, и тушить, закрыв крышкой. В конце тушения добавить мучную пассеровку, разведённую бульоном, и довести до кипения, после чего заправить по вкусу. Отпускать на блюде или сковородке, полив

соусом, получившимся при тушении, и посыпав рубленым яйцом.

89. Салат ромен фаршированный

Салат ромен 150, фарш 100, сметана 30, маргарин сливочный 15, мука 5, лук репчатый 10, морковь 20, бульон концентрированный 100.

Для фарша: грибы свежие 150, лук репчатый 25, маргарин 10, сухари молотые 8, томат-пюре 10, чеснок 0,2, зелень 2, соус 30.

Кочаны зелёного салата промыть, разрезать вдоль пополам и ошпарить в подсоленном кипятке. Между листьями кочана положить грибной фарш, подвернуть их к середине и уложить фаршированные половинки кочана внутренней стороной вниз в сотейник. Подлить концентрированный мясной бульон, сметану, добавить пассерованный лук и морковь, нарезанную кружочками. Далее поступить, как и в предыдущем рецепте.

Для фарша мелко рубленные сушёные грибы или рубленые свежие грибы и мелко рубленный чеснок пассеровать до исчезновения влаги, добавить томат-пюре, немного крепкого бульона, соль, перец и вновь выпарить на плите до исчезновения влаги. В фарш положить сухари, рубленую зелень и тщательно перемешать. Для связи добавить молочный соус.

Бобовые овощи

Бобовые по сравнению с другими видами овощей содержат больше белковых веществ (до 10%). Сахара бобовых (до 5%) в процессе созревания этих овощей переходят в крахмал; количество последнего может достигать 10%.

К бобовым овощам относятся недозрелые стручки гороха, фасоли и бобовых и недозрелые зёрна бобов и гороха. Различают три вида овощного гороха: лущильный, сахарный и полусахарный.

Лущильные сорта гороха поступают в сушёном или консервированном виде; в пищу используют только зёрна.

У полусахарных и сахарных сортов употребляют мясистые нежные недозрелые стручки (лопаточки) вместе с оболочками. У овощей фасоли и бобов используют также лопаточки вместе с зародышами семян. Некоторые сорта имеют в швах грубые волокна, которые следует перед тепловой обработкой удалять. В предприятия общественного питания поступает овощная фасоль в свежем и консервированном видах.

90. Горошек зелёный, бобы или фасоль отварные

Горошек свежемороженый 218, или сушёный крупный 84, или сушёный мелкий 60, или консервированный 200, или лопатки гороха 227, или фасоль стручковая свежая 170, или фасоль стручковая консервированная 150, масло сливочное 15 или соус 50, сахар 3 (для зелёного горошка).

Консервированный горошек только прогреть. Лопаточки зелёного горошка перебрать, оторвать плодоножки, удалить жёсткие боковые волокна, отварить в кипячёной подсоленной воде и откинуть на сито. Фасоль обработать так же, но если лопаточки её длинные, то их предварительно нарезать поперёк под углом. Сухой горошек перебрать, промыть, замочить в холодной воде (4—5 л на 1 кг сушёного горошка), через час сварить в этой же воде без соли. Готовые бобовые заправить маслом или молочным соусом, а зелёный горошек, кроме того, сахаром. Если блюдо отпускают с молочным соусом, то сбоку его можно положить гренки. Блюдо при отпуске можно посыпать рублеными крутыми яйцами (j или S штуки на порцию).

91. Пюре из зелёного горошна

Горошек 200, масло сливочное 15, сахар 5.

Сухой зелёный горошек перебрать, промыть, залить горячей водой, чтобы она только покрывала его, положить корешок петрушки и варить до готовности. Протереть через сито, заправить маслом, сахаром. Подать в баранчике. Можно подать к пюре гренки.

Артишоки и спаржа

В пищу употребляют нераспустившиеся мясистые соцветия *артишока*. Они содержат много сахаров и других углеводов (до 10%), белок и другие азотистые вещества (2-3%).

Если артишоки подают целыми натуральными или фаршированными, то у них обрезают верхние колючие части листьев (на 1—2 см), потом обравнивают нижнюю часть листьев со стеблем (дно) и обрезанное место тотчас же натирают лимоном, чтобы срез не потемнел. После этого их тщательно промывают в холодной воде. Если же подают одни фонды (донышки), то наружные (нижние) листья срезают, у остальных

отрезают жёсткие концы, выскабливают ложкой мохнатую сердцевину, оставшуюся мясистую чашечку сразу же натирают лимоном и опускают в воду, подкислённую лимонной кислотой.

Для приготовления блюд из спаржи употребляют молодые побеги. Они содержат значительное количество азотистых веществ (до 4%). Наиболее питательной частью являются головки. Бывает спаржа белая и зелёная. Мелкая спаржа используется в отварном виде для гарнира. Хорошая спаржа имеет мясистые крупные побеги (10 штук весят 400 г), а мелкая и тонкая спаржа (более 20 шт. — 400 г) употребляется только для супов. При длительном хранении спаржа становится красноватой, сморщивается и делается негодной для употребления. Хранить её надо в холодном и тёмном помещении.. На свету она зеленеет и вкус её ухудшается.

Очищать, спаржу следует осторожно, чтобы не отломить её головку; а нижнюю твёрдую часть следует отрезать. Очищенную спаржу кладут в холодную воду. Когда вся спаржа очищена, её складывают в пучки, сравнивают со стороны головки, ровно обрезают корни и перевязывают шпагатом в двух-трёх местах. Подбирая спаржу в пучки, следует сортировать её по длине и толщине.

Очистки спаржи используют для приготовления супов, а обрезки корневых концов — для супов и гарниров,

92. Артишоки отварные

Артишоки 1—2 шт., соус 75.

Обработанные артишоки перевязать ниткой вокруг и крест-накрест, положить в кипящую подсоленную воду, подкислённую лимонной кислотой, и варить. Когда нижняя, самая толстая, часть артишоков станет мягкой, вынуть их из воды и положить дном кверху, чтобы стекла вода.

При подаче удалить нитку, уложить артишоки на блюдо донышком вниз, украсить зеленью. Отдельно подать соус голландский с уксусом или яичный сладкий.

93. Артишоки, фаршированные шампиньонами

Артишоки 1 шт., шампиньоны 50, шпик от ветчины 50, лук репчатый 15, зелень петрушки 7, вино (мадера) 30, масло сливочное 10, бульон концентрированный 30, сухари молотые 5, лимон 1/5 шт.

Артишоки очистить, как обычно. Середину артишоков наполнить фаршем, обвязать каждый артишок, сложить в глубокий сотейник, на дно которого положить слой шпика (лучше от ветчины), сверху на каждый артишок уложить кусочек шпика. В сотейник с артишоками влить концентрированный бульон (50), мадеру, сок лимона и припустить в закрытой посуде до готовности. Подать, полив образовавшимся соком.

Для фарша сырые шампиньоны очистить, мелко нарубить и припустить с маслом, мелко шинкованным луком и зеленью петрушки. Заправить фарш по вкусу солью, перцем и сухарями.

94. Донышки (фонды) артишоков

Артишоки 2—3 шт., масло сливочное 15, бульон концентрированный 30, лимон 1/2шт., соус 100.

Подготовить донышки, как описано выше (стр. 64), ошпарить их кипятком, сложить в сотейник, добавить масло, лимонный сок, концентрированный бульон и припустить в закрытой посуде до готовности. Донышки уложить на порционную сковородку, а отдельно подать соус молочный или томатный. Можно наполнять донышки перед подачей прогретым зелёным горошком в соусе (30 г).

95. Спаржа отварная

Спаржа свежая 114, масло сливочное 10 или соус молочный 75, или соус яичный сладкий, сухарный, польский 30, или соус голландский с лимонной кислотой 40.

Отобрать наиболее толстую и мясистую спаржу, очистить её и связать в пучки по 4—5 штук (стр. 63). Положить спаржу в кастрюлю и залить слегка подсоленным кипятком. Вынуть из воды на решето, чтобы стекла вода, срезать шпагат и додать, завернув в горячую салфетку, а соус голландский, или сладкий яичный, или сухарный и т. д. подать отдельно. Спаржу более мелкую или ломаную можно нарезать на куски, отварить и подать в баранчике заправленной молочным соусом.

Кукуруза

В предприятия общественного питания *кукуруза* может

поступать в виде свежих и мороженных початков молочной зрелости, в виде свежих початков восковой зрелости или консервов «кукуруза сахарная».

Блюда из кукурузы отличаются высоким содержанием сахара, крахмала и витаминов группы В. Содержатся в кукурузе и белки. Свежие початки молочной зрелости должны быть чистыми, покрыты листьями, зёрна должны легко раздавливаться. У початков восковой зрелости зёрна раздавливаются труднее и не содержат молочно-белого сока.

96. Кукуруза отварная

Початок свежий или свежемороженый 225, или початок молочной зрелости 455, или консервированные зёрна 150, масло или маргарин сливочные 10.

Не снимая листьев, плотно уложить початк.и в котлы, залить слегка подсоленной водой и варить до готовности; очистить от листьев и волосков и подать на блюде или тарелке. Отдельно на розетке подать масло в виде розочки или кусочком.

Зёрна кукурузы восковой зрелости получаются более плотными и поэтому их лучше срезать с початков и подать в порционной сковородке, заправив маслом и солью. Так же можно подать и зёрна кукурузы молочной зрелости и консервированную кукурузу. Консервированную кукурузу надо прогреть в собственном соку и слить его.

97. Кукуруза отварная в соусе

Продукты те же, что и для предыдущей рецептуры, соус 75.

Первый способ. Початки сварить и срезать с них зёрна, а консервированную кукурузу предварительно прогреть в собственном соку и слить его.

Зёрна сложить в порционную сковородку, заправить соусом молочным, сметанным или томатным и прогреть. Соус томатный следует приготовить на жидкости, слитой с консервированной кукурузы.

Второй способ. Прогреть в сотейнике консервированную кукурузу, не сливая жидкости, добавить сметану, муку (5 г), смешанную с маслом, и довести до кипения.

98. Яичница с кукурузой

Кукуруза варёная (зёрна) 100, молоко 100, яйца 1/2 шт., маргарин или масло сливочные 5.

Выбрать наиболее нежные початки молочной зрелости или консервированную кукурузу с более мягкими зёрнами. Сырые яйца смешать с молоком, добавить соль, зёрна кукурузы и вылить смесь на смазанные маслом порционные сковороды и поджарить, запечь или сварить на пару.

99. Яичница с кукурузой (смешанная)

Яйца 2 шт., кукуруза варёная 100, молоко 30, маргарин столовый 10.

Варёные кукурузные зёрна пропустить через мясорубку, смешать с сырыми яйцами, молоком, солью и запечь на противне, нарезать на порции, полить жиром.

100. Кукуруза, запечённая под соусом

Кукуруза варёная (зёрна) 150, соус 50, масло или маргарин сливочные 5, сыр 10.

Варёные зёрна кукурузы или кукурузу консервированную (без жидкости) положить на порционную сковородку, залить сметанным или молочным соусом средней густоты, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

101. Котлеты из кукурузы с капустой

Кукуруза варёная свежая или консервированная 80, капуста белокочанная 80, крупа манная 15, яйца 1/4 шт., молоко или отвар кукурузы 50, маргарин растительный 10, масло сливочное 10 или сметана 25, сахар 5, сухари молотые 10.

Зачищенную белокочанную капусту мелко нашинковать и припустить с кукурузным отваром или молоком. Варёную кукурузу пропустить через мясорубку, соединить с капустой и всё потушить до полуготовности капусты. В эту массу положить манную крупу, сахар и, помешивая, проварить до готовности

капусты. Затем полученную массу немного охладить. Разделать котлеты, запанировать их в сухарях, пожарить до получения двусторонней румяной корочки. При отпуске полить маслом или подать отдельно сметану.

102. Котлеты из кукурузы и пшена в соусе

Крупа пшённая 45, кукуруза варёная (зёрна) свежая или консервированная 50, молоко 40, вода 40, сахар 5, яйца 1/8 шт., маргарин сливочный 10, сухари молотые 10, соус 40.

Сварить густую пшённую кашу, соединить с пропущенными через мясорубку варёными кукурузными зёрнами, добавить соль, сахар, яйца, тщательно вымешать, разделать котлеты, запанировать их в сухарях и пожарить. При подаче соус молочный подлить к котлетам или подать его отдельно.

103. Запеканка картофельная с кукурузой

Картофель 175, зёрна кукурузные (варёные) 50, лук репчатый 20, яйца 1/5 шт., маргарин столовый 15, сметана 5, сухари молотые 5, соус 75 или сметана 30.

Картофель сварить, затем обсушить от излишней влаги, пропустить через мясорубку или протирочную машину, заправить яйцом и маргарином. Лук мелко нарезать, спассеровать с жиром, положив в него зёрна кукурузы, прогреть до кипения и заправить сметанным соусом. Приготовленный картофель разделить пополам. Одну половину положить на противень, подмазанный жиром и посыпанный сухарями, по картофелю равномерно распределить фарш, который покрыть оставшейся картофельной массой, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь. Готовую запеканку несколько охладить и нарезать на порции. При подаче сметанный соус подлить к запеканке.

104. Рулет из кукурузы и картофеля

Картофель 175, кукуруза варёная (зёрна) 50, морковь 15, лук зелёный 20, яйца 1/4 шт., маргарин столовый 15, сухари молотые 5, сметана 5, мука 5, соус сметанный 50.

Картофельную массу, приготовленную так же, как для картофельных котлет (13), разложить на чистое смоченное водой

полотенце. На середину картофельной массы положить фарш, завернуть при помощи полотенца рулет и перенести его на противень. Сверху смазать сметаной, смешанной с мукой, посыпать сухарями и запечь. При подаче нарезать на порции и подлить соус. Для фарша морковь мелко нарезать, спассеровать на жире, добавить мелко нарезанный зелёный лук, варёные зёрна кукурузы, слегка поджарить всё вместе, затем положить яйцо сырое, соль и перемешать.

105. Кабачки, фаршированные кукурузой

Кабачки 150, морковь 15, лук зелёный 15, укроп или зелень 5, кукуруза варёная (зёрна) 50, томат-пюре 10, маргарин столовый 10, сыр 5, соус 75.

Кабачки, очищенные от кожицы, разрезать поперёк, вынуть ложкой часть мякоти с семенами и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Вынуть из воды кабачки и наполнить их фаршем; посыпать тёртым сыром, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче подлить соус сметанный или сметанный с томатом.

Для фарша мелко нарезанную морковь спассеровать с жиром, добавить варёные зёрна кукурузы, мелко нарезанный лук и всё прогреть до кипения, заправить томатом и специями.

С кукурузой можно приготовить фаршированные баклажаны, сладкий болгарский перец, помидоры.

106. Голубцы с кукурузой

Капуста свежая подготовленная 140, кукуруза варёная (зёрна) 50, грибы сушёные 5, лук репчатый 20, маргарин столовый 15, соус 75.

Кочан капусты после удаления кочерыжки сварить до полуготовности, разобрать на листья, черешки слегка отбить тяпкой. На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть их в виде небольших рулетов. Положить на противень, или сковороду, залить соусом сметанным с томатом и запечь.

Для фарша грибы сварить, затем мелко нарубить и поджарить с луком, после чего смешать с варёными зёрнами кукурузы, заправить по вкусу солью и перцем. Фарш для голубцов с кукурузой и других изделий можно готовить в сочетании с мясом, овощами, яйцами и др.

Различные виды овощей

Целый ряд блюд готовится не из одного вида *овощей*, а из их смесей. Комбинируя различные овощи, можно получать блюда неодинакового вкуса.

107. Овощи в соусе

Морковь 55, репа 25, или брюква 40, или тыква 60, или кабачки 65, горошек зелёный 20, капуста белокочанная 45 или цветная 30, сахар 2, соус 75.

Морковь, репу или брюкву, тыкву, кабачки и т. д.. очистить, нарезать кубиками и припустить, а капусту нарезать квадратиками и отварить отдельно. Цветную капусту отварить и разобрать на кочешки. Можно брать различные комбинации овощей (2—3 вида), но основой смеси должна быть морковь. Припущенные овощи соединить вместе, добавить зелёный горошек консервированный или кукурузу консервированную, соус молочный или сметанный, заправить сахаром, солью и отпустить на тарелках или в баранчиках, посыпав зеленью.

108. Рагу из овощей

Картофель 50, капуста свежая или цветная 30, морковь 40, репа 40 или брюква 40, петрушка 10, горошек консервированный 20, тыква или кабачки 30, лук репчатый 30, соус 75, гидрожир 10, маргарин столовый или масло сливочное 5, чеснок 0,2.

Картофель, морковь, репу, брюкву очистить, нарезать кубиками, дольками, а лук нарезать крупными дольками. Овощи обжарить по отдельности; цветную капусту отварить и разобрать на кочешки, а белокочанную капусту нарезать на шашечки и припустить. Обжаренные овощи соединить, влить соус красный (основной) и тушить 10— 15 минут, после чего добавить тыкву или кабачки, нарезанные кубиками, и вновь тушить до готовности. Перед концом тушения добавить капусту, зелёный горошек консервированный, мелко нарезанный чеснок и специи. Подать в порционной сковородке или баранчике, посыпав зеленью.

109. Запеканка овощная

Картофель 100, капуста свежая 40, морковь 40, репа 20, лук репчатый 10, яйца 1/5 шт., горошек зелёный 30, маргарин 15, крупа манная 10, сухари молотые 10, сметана 5, соус 75 или масло сливочное 10, или сметана 30.

Морковь, репу и капусту нарезать соломкой; морковь и репу припустить вместе, а капусту отдельно. Соединить овощи, добавить пассерованный лук, всыпать манную крупу и довести до кипения.

В овощную массу добавить картофель, сваренный, обсушенный и протёртый, как для пюре, зелёный горошек, хорошо перемешать и разложить на порционные сковородки или противни, смазанные жиром и посыпанные сухарями; поверхность выровнять, смазать сметаной, посыпать тёртым сыром и запечь блюдо.

Отдельно подать сметану или соус молочный, сметанный или сметанно-томатный.

110. Солянка овощная на сковороде

Капуста тушёная 200, лук репчатый 10, огурцы солёные 35, каперсы 10, грибы солёные 20, масло растительное 7, сухари молотые 3, сыр 5.

Свежую белокочанную или квашеную капусту потушить (37). Солёные огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать пластинками и ошпарить кипятком; солёные грибы нарезать, ломтиками и, если они очень солёные, тоже ошпарить кипятком.

На сковородку, смазанную жиром, положить слой тушёной капусты, затем слой подготовленных огурцов, грибов и каперсов. Сверху вновь положить в виде горки слой тушёной капусты, выровнять её, посыпать тёртым сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть жиром и запечь.

Грибы

Из свежих грибов готовят первые, вторые блюда и различные соусы.

Наиболее широко используются *сушёные, солёные и маринованные грибы.* Из сушёных грибов приготовляют не только вкусные и питательные супы, но и вторые блюда, а также соусы. Солёные и маринованные грибы являются прекрасной закуской.

111. Грибы в сметане

Грибы белые свежие или подберёзовики, подосиновики, шампиньоны 115, или сморчки 150, или грибы сушёные 38, маргарин сливочный 10, сметана 50 или соус 75.

Подготовленные свежие грибы нарезать кубиками или пластинками. Сушёные грибы после отваривания нарезать соломкой или дольками. Грибы обжарить. Свежие грибы следует жарить до готовности. Можно добавлять к грибам и лук пассерованный. Обжаренные грибы залить сметаной или сметанным соусом, добавить по вкусу соль и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью. Сметаной грибы следует заливать после того, как они совсем прожарятся, иначе получатся варёные, а не жареные грибы.

112. Грибы в сметане с картофелем

Грибы в сметане 150, картофель 103 или картофель молодой 106, маргарин сливочный 5.

Приготовить грибы, как описано в предыдущем рецепте, и отпустить с отварным картофелем.

113. Грибы, тушенные с картофелем

Грибы 115, картофель 130 или молодой 135, лук репчатый 30, сало растительное 15, соус 50.

Грибы свежие поджарить, а сушёные отварить, нашинковать и поджарить. Сложить грибы в сотейник, добавить сырой картофель, нарезанный кубиками, можно также положить свежие помидоры (80 г), нарезанные дольками, добавить пассерованный лук, налить сметану, сметанный соус или соус красный и тушить до готовности. Если блюдо готовят с соусом красным, то помидоры добавлять не следует.

114. Грибы, запечённые с картофелем

Грибы свежие или сушёные жареные 90, картофель 120, лук репчатый 30, маргарин столовый 20, сыр 4, сухари молотые 4, соус 100.

Поджарить свежие или сушёные отварные грибы, добавить пассерованный лук, заправить частью соуса, посолить. На порционную сковородку положить по краям отварной картофель, а в середину положить подготовленные грибы, выровнять поверхность, залить соусом, посыпать тёртым сыром с сухарями, сбрызнуть жиром и запечь. Соус можно употреблять белый, сметанный или молочный средней густоты.

115. Грибы, запечённые в сметанном соусе

Жареные грибы белые свежие, сушёные, шампиньоны или сморчки 90, маргарин столовый 10, соус 75, масло сливочное 5, сыр 5.

Обработанные грибы обжарить, заправить соусом сметанным, довести до кипения, выложить на порционные сковородки, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Также можно запечь грибы под соусом сметанно-томатным, добавив к ним пассерованный лук и соответственно уменьшив закладку грибов.

Блюда из круп

По консистенции *каши* бывают рассыпчатые, вязкие и жидкие. Консистенция каш зависит от соотношения воды и крупы. Нормы жидкости для варки каш в котлах ёмкостью 32—80 л приведены в таблице (стр.74—75). В небольших котлах жидкость вскипает сильнее, чем в котлах большой ёмкости. Поэтому при иных размерах котлов, чем указано выше, жидкости берут на 5—10% больше или меньше.

Если крупу перед варкой промывают, то она поглощает значительное количество воды (10—30% от веса крупы). Это количество воды необходимо учитывать при расчёте. Для этого пользуются таблицей (стр.74—75).

Расчёт ведётся таким образом:

1) находят по весу крупы, пользуясь таблицей, общий объём воды и крупы;

2) из этого объёма вычитают количество литров, соответствующее весу крупы, и получают объём воды;

3) этот объём воды наливают в котёл, независимо от того, сколько воды поглотила крупа при промывании; доводят воду до кипения и всыпают крупу;

4) измерительной рейкой (котломер) измеряют объём воды и крупы в котле и, если он меньше вычисленного по таблице, то воду добавляют, а если больше, то воду отливают черпаком.

Котломер можно сделать так: взять четырёхгранную рейку из дерева твёрдой породы и на одной стороне её пометить номер котла. Рейку нужно поставить в котёл вертикально,

Наименование каш	Количество воды, потребное для каши (в л)	Количество соли (в г)	Привар (в %)	Выход готовой каши (в кг)	Влажность (в %)
Гречневая:					
рассыпчатая	1,50	21	110	2,10	60
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
Пшенная:					
рассыпчатая	1,80	25	150	2,50	66
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Рисовая:					
рассыпчатая	2,10	28	180	2,80	70
вязкая	3,70	45	350	4,70	81
жидкая	5,20	60	500	6,00	86
Перловая:					
рассыпчатая	2,40	30	200	3,00	72
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
Ячневая:					
рассыпчатая	2,40	30	200	3,00	72
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
Овсяная:					
вязкая	3,20	40	300	4,00	78
жидкая	3,70	45	350	4,50	81
Овсяная „Геркулес":					
вязкая	3,20	40	300	4,00	78
жидкая	4,20	40	400	5,00	82
Манная:					
рассыпчатая	2,20	30	200	3,00	72
вязкая	3,70	45	350	4,50	81
жидкая	4,70	55	450	5,50	85
Пшеничная:					
рассыпчатая	1,80	25	150	2,50	66
вязкая	3,20	40	300	4,00	79
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Кукурузная:					
вязкая	2,70	35	250	3,50	76
жидкая	4,20	50	400	5,00	83
Из саго:					
рассыпчатая	3,30	40	300	4,00	78
вязкая	4,20	50	400	5,00	83

Количество жидкости и соли на 1 кг крупы для каш разных консистенций

Консистенция каши	Гречневая	Пшенная	Перловая	Пшеничная	Рисовая
Рассыпчатая	2,3	2,6	3	2,7	3
Вязкая	4	4	4,5	4,5	4,5
Жидкая	—	5	5	5	6

Общий объём води и крупы (в л на 1 кг крупы)

налить 10 л воды, отметить уровень; затем налить ещё 10 л и отметить уровень и т. д. На второй грани рейки нанести таким же образом деления для круглого котла и т. д. Одна рейка может служить котломером для четырёх котлов.

Пример. Надо приготовить рассыпчатую пшённую кашу из 20 кг крупы. По таблице (см. выше) находят объём воды и крупы = 2,6; умножают этот объём на количество килограммов крупы

2,6 X 20 = 52 л.

Вычитают число литров, равное количеству килограммов крупы,

52 л — 20 л = 32 л.

В котёл следует налиагь предварительно 32 л воды и после закипания всыпать 20 кг промытой крупы. Если объём будет меньше 52 л, то воды следует долить, а если больше — убавить. Соль и сахар кладут в котёл с жидкостью до засыпки крупы. При этом лучше соль растворить отдельно, процедить и вливать уже солёный раствор. Так же поступают и с сахаром. Норма соли для каш на воде 10 г на 1 кг готовой каши, а для молочных и сладких —5 г на 1 кг.

Во время варки каш следует добавлять часть жира, полагающегося по рецептуре. Это значительно улучшает вкус каши (от 50 до 100 г на 1 кг крупы). Количество жира на порцию любой каши можно брать различное: 10, 15 или 20 г, а сахара 5, 10, 20, 25 или 30 г.

Для варки каш следует выбирать посуду с толстым дном. Лучше всего для этой цели употреблять пищеварочные котлы с косвенным обогревом (паровые с различным обогревом и др.). Промывать крупу следует перед самой засыпкой в котёл. Засыпать крупу можно только в кипящую жидкость. Засыпав в котёл крупу, её размешивают, поднимая со дна весёлкой. Как только крупа впитывает всю воду, перестают мешать, выравнивают поверхность, уменьшают нагрев, закрывают крышку и доваривают при слабом нагреве, но не ниже 90—100°.

Каши рассыпчатые, вязкие и жидкие

116. Каша рассыпчатая с маслом, сахаром, молоком

Крупа гречневая 90 или перловая, ячневая 67, или пшено 80, или пшеничная 80, или рис 72, маргарин или масло сливочные 15, или сахарный песок 20, или молоко 200.

В наплитный котёл с толстым дном или пищеварочный котёл налить воду, довести её до кипения, посолить, всыпать подготовленную крупу, снять с поверхности шумовкой пустотелые зёрна и варить, часто помешивая лопаткой, до тех пор, пока крупа не впитает всю влагу. Заправить маслом, выровнять поверхность, закрыть крышкой и поставить кашу «допревать» до готовности при уменьшенном нагреве. Наплитные котлы лучше ставить в жарочный шкаф, а чтобы каша не пригорела, нужно устанавливать их в плоскую посуду с водой

(мармит).

Гречневую крупу иногда перед варкой поджаривают до слабозолотистой окраски. Это ускоряет доведение каши до готовности («упревание»).

Готовую кашу разложить на порции и подать в горячем виде с маслом или сахаром, в холодном или горячем виде; с молоком кашу можно подать также в холодном и горячем виде. Молоко следует подать отдельно в стакане или налить его в глубокую тарелку с кашей.

117. Каша рассыпчатая манная

Крупа манная 67, масло или маргарин сливочные для пассерования крупы 8, масло или маргарин сливочные для отпуска 10, сахар 20 или молоко 200.

Манную крупу рассыпать на тонкий противень, просушить в жарочном шкафу, не допуская поджаривания.

Правильно подсушенная манная крупа должна хрустеть на зубах, но цвет её не должен заметно измениться. Растопить в глубоком сотейнике масло или маргарин, всыпать крупу и хорошо пропассеровать; добавить бульон или кипяток и хорошо прогреть, закрыть крышкой, поставить на противень с водой в жарочный шкаф и довести до готовности (около 30 минут). Готовую кашу разложить на порции и отпускать в горячем виде с маслом или маргарином, а с сахаром или молоком в горячем и холодном виде.

118. Каша рассыпчатая с луком, шпиком или яйцом

Для первого способа: **каша рассыпчатая (гречневая, пшённая, пшеничная, рисовая, манная) 200, лук репчатый 25, сало растительное 15 или шпик 33 и лук 21.**

Для второго способа: **каша рассыпчатая 200, яйца 1/2 шт., маргарин или масло сливочные 15.**

Первый способ. Мелко нашинковать лук, спассеровать его с салом растительным или шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Готовую рассыпчатую кашу перемешать с пассерованным луком и отпустить на порционной сковородке или в баранчике.

Второй способ. Яйцо сварить вкрутую, очистить, мелко нашинковать. Рассыпчатую кашу заправить маслом или

маргарином и посыпать рубленым яйцом.

119. Каша рассыпчатая с грибами

Каша рассыпчатая 225, грибы сушёные 13, лук репчатый 25, сало растительное 15.

Сушёные белые грибы перебрать, удалить червивые экземпляры, промыть, положить в холодную воду без соли на 3—4 часа и отварить в той же воде. Грибы вынуть из бульона шумовкой и промыть горячей водой. Далее можно готовить кашу двумя способами.

Первый способ. Отваренные грибы порубить ножом и вместе с грибным отваром добавить в воду при варке рассыпчатой каши.

При отпуске в готовую кашу положить мелко нарезанный пассерованный лук.

Второй способ. Отваренные грибы нашинковать соломкой, добавить в пассерованный лук, всё вместе прожарить и добавить в готовую рассыпчатую кашу при отпуске.

120. Каша рассыпчатая с мозгами или печёнкой

Каша рассыпчатая 200, мозги или печёнка 43, лук репчатый 25, маргарин сливочный 15.

Первый способ. Говяжьи, телячьи или бараньи мозги положить в холодную воду на час; за это время сменить воду два раза. Снять с мозгов плёнку; для этого взять мозги левой рукой, а правой осторожно снять плёнку и кровяные сосуды. Подготовленные мозги осторожно опустить в холодную воду, добавить соль, уксус (20 г на 1 л воды), лавровый лист (1—2 листа на 1 л), довести до кипения, затем уменьшить нагрев и варить 25—30 минут. Отварные мозги нарезать.

Мозги с луком добавить к рассыпчатой каше и подать на порционной сковородке или баранчике.

Второй способ. Сырые мозги или печёнку зачистить от плёнок и сосудов, нарезать мелкими ломтиками, посолить и пожарить с жиром, затем можно порубить ножом, добавить пассерованный лук и смешать с кашей перед отпуском.

121. Рис припущенный

Рис 365, бульон 730, масло или маргарин сливочные 45,

репа 1 шт. или репчатый лук 2 шт. Выход 1000.

Рис перебрать, промыть, обварить кипятком (без этого он будет иметь привкус муки); слить кипяток и залить рис горячим мясным или куриным бульоном (рис должен быть только покрыт бульоном), положить кусочек масла или маргарина, соли и, по желанию, душистого перцу или влить отвар шафрана; в середину крупы зарыть репу или несколько сырых очищенных луковиц, закрыть котёл крышкой и варить на пару. Через 30— 40 минут рис попробовать и, если он готов, вынуть репу или лук и употреблять в качестве гарнира, фарша или самостоятельного блюда. Можно добавить в рис припущенный пассерованный томат и всё вместе прогреть.

122. Рис откидной

Рис 165, масло или маргарин сливочные 45, лук репчатый 15.

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду (6 л на 1 кг риса) и варить при слабом кипении.

Когда зёрна набухнут и станут мягкими, рис откинуть, промыть кипятком, дать стечь воде, переложить в сотейник или котёл, добавить жир или пассерованный лук с жиром и поставить на водяной бане в жарочный шкаф на 20—30 минут.

Этот способ приготовления риса рассыпчатого хуже предыдущего и применять его следует только в том случае, если имеется очень мучнистый рис, который при припускании даёт клейкость.

123. Каша из саго

Каша из саго 300 (крупа 60), масло топлёное или маргарин сливочный 10.

Саго перебрать, промыть холодной водой, слить эту воду, опустить в кипящий подсоленный кипяток и варить в большом котле, мешая лопаткой, чтобы саго не подгорело и не образовалось комков. Когда белые пятнышки в крупе станут величиной с булавочную головку, тогда саго откинуть на сито, сложить в котёл, заполнив его до половины, подобрать крышку, свободно входящую в котёл, положить её на саго и поставить на 20— 30 минут на водяную баню. Подавать с маслом или

маргарином.

Можно добавить в саго перед упреванием мелко нашинкованный пассерованный лук (25 г лука и 5 г сала растительного) или нашинкованные сваренные вкрутую яйца.

124. Кукурузные хлопья или зёрна вздутые с молоком

Молоко 200 или 300, кукурузные хлопья или зёрна вздутые 25.

Горячее молоко подать в стакане, а хлопья или зёрна подать отдельно на вазочке, тарелке или розетке.

125. Каша вязкая с жиром и сахаром

Для каши на воде: крупа пшеничная, или овсяная, или гречневая, или пшено, или «Геркулес» 75, вода 240 или вода 140 и молоко 100, сахар 9, маргарин или масло сливочные 10, или сахар 20.

Для каши на молоке: крупа кукурузная 86, или перловая, или ячневая, или рис 67, молоко 100, вода 148, сахар 9, маргарин или масло сливочные 10, или сахар 20.

Вязкие каши можно готовить из всех видов круп на воде, бульоне, молоке или молоке с водой.

Каши на воде. Воду довести до кипения, посолить, добавить сахар, всыпать подготовленную крупу и снять шумовкой всплывшие зёрна, довести до кипения, добавить жир и варить до готовности, уменьшив нагрев.

Каши на молоке. В молоке многие крупы развариваются значительно труднее, чем в воде, поэтому варить их следует иначе. Подготовленный рис, перловую, овсяную и пшеничную крупу всыпать в кипящую воду и варить 20—30 минут, затем добавить молоко и варить кашу до готовности. Если кашу варят на одном молоке, то воду сливают, а недоваренную крупу заливают горячим молоком, кладут соль, сахар, жир и варят до готовности. Пшено разваривается лучше и. поэтому варить его в воде следует не более 10 минут.

Зёрна вязкой каши должны быть полностью набухшие и хорошо разваренные, но слипшиеся между собой. В горячем виде каша должна держаться на тарелке горкой, не рассыпаясь.

Молочные вязкие каши отпускать горячими со сливочным или топлёным маслом, а каши, сваренные на воде, — с любым

животным или растительным пищевым жиром.

126. Каша вязкая манная

Крупа 220, вода или молоко 822, сахар 30. Выход 1000.

На порцию: каша готовая 250, масло или маргарин сливочные 10, или сахар 20, или варенье 25, или соус 50, или кисель 50.

Манную крупу просеять. Вскипятить молоко, воду, добавить соль, сахар и всыпать как можно быстрее, беспрерывно помешивая, тонкой струёй манную крупу. Манная крупа заваривается через 20—30 секунд и, если до этого времени не всыпать всю крупу, то последние порции её образуют комки.

Нельзя засыпать одновременно больше 6—8 кг манной крупы, поэтому варить манную крупу большими порциями не следует. Ни в коем случае не следует манную крупу всыпать в недостаточно нагретую жидкость (60—80°). При этом крупа не заварится, каша получится клейкой, тестообразной. Чтобы предотвратить образование комков при заварке одновременно больших количеств крупы (4—8 кг), лучше всего одному работнику всыпать крупу непрерывной струёй в течение 15— 20 секунд, а другому — энергично размешивать жидкость с крупой веничком.

Отпускать кашу горячую можно с маслом, сахаром, вареньем, а в холодном виде с сахаром.

127. Мамалыга с молоком, брынзой или яичницей

Мука (крупа) кукурузная 100, вода 220, сахар 10, молоко 250 или брынза 60, или яйца 2, маргарин сливочный 10—15.

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную мелкую кукурузную муку (типа манной) и не размешивать, пока вода снова не закипит. После этого кашу следует быстро и хорошо перемешать, выровнять поверхность, закрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане. При длительном хранении (более 1/2 часа) каша эта черствеет и делается невкусной, поэтому её следует готовить незадолго до подачн. При подаче кашу посыпать тёртой брынзой или отдельно подать тёплое молоко. Можно также при подаче полить кашу растопленным маслом с рубленым яйцом или яичницей из меланжа, которую следует мелко нарезать.

128. Каша смешанна

Картофель 150, крупа ячневая 25, вода 130, масло сливочное, сало растительное или маргарин сливочный 5, молоко или простокваша 200 или масло сливочное 10.

Картофель очистить, залить холодной водой, засыпать слоем крупы, добавить масло, сало растительное или маргарин и варить до готовности, посолить, перемешать и подавать с молоком, простоквашей или маслом.

129. Каша вязкая с черносливом

Крупа пшеничная 50 или рис 45, вода на пшеничную кашу 175, вода на рисовую кашу 180, сахар 5, чернослив 40, масло или маргарин сливочные 10.

Чернослив перебрать, промыть в холодной воде, отварить и дать ему постоять, чтобы он набух. Отвар слить, добавить воду, довести до кипения, всыпать крупу и варить кашу до готовности. При отпуске сверху положить чернослив (с косточкой) и полить маслом.

130. Каша вязкая с тыквой

Рис 63 или пшено, или крупа пшеничная 65, тыква 105, вода 75, молоко 75 (или вода, или молоко 150), маргарин или масло сливочные 10.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, заложить в горячее молоко или в молоко, разведённое водой, или в воду, добавить сахар, соль и довести до кипения. Всыпать крупу и сварить кашу обычным способом. Тыкву лучше брать жёлтую.

131. Каши жидкие с маслом и сахаром

Для каш на воде: пшено, крупа перловая, овсяная дроблёная, овсяная «Геркулес», пшеничная «Артек», толокно 60, молоко или вода 250, или вода 100 и молоко 150, сахар 9, маргарин или масло сливочные 10—15, или сахар 20. Для каш на молоке: крупа манная или рис 50, молоко 260 или вода 110 и молоко 150, сахар 9, маргарин или масло

сливочные 10—15, или сахар 20.

Жидкие каши варят из пшена, толокна, риса, пшеничной, манной, овсяной «Геркулес», и некоторых других круп. Жидкими считаются такие каши, выход которых составляет 5—6 кг из 1 кг крупы. Варят их обычно на молоке и иногда на воде. Молочные каши отпускают со сливочным или топлёным маслом, маргарином, сваренные на воде — с любым пищевым жиром. Жидкие каши широко применяются в детском и диетическом питании.

Кашу манную жидкую варить так же, как и манную вязкую, но на воде без молока и воды следует взять значительно больше.

Кашу манную молочную сварить на молоке или на молоке с водой. Манную крупу следует всыпать в горячую жидкость как можно быстрее, не развеивая её по поверхности жидкости и беспрерывно размешивая. Всю крупу надо всыпать в жидкость до набухания первых порций, иначе могут образоваться комки. Не следует всыпать крупу в недостаточно горячую жидкость, так как каша при этом получается клейкой. Если одновременно заваривают более 3 кг крупы, то делать это надо вдвоём: одному работнику сыпать крупу, а другому размешивать её.

Кашу овсяную «Геркулес» сварить на молоке или молоке с водой. Жидкость довести до кипения, добавить соль, сахар, размешать, всыпать крупу и варить, помешивая, при слабом кипении 15—20 минут. Так же готовить кашу из крупы «Артек».

Кашу рисовую варить на молоке или как вязкую кашу, но жидкости взять пропорционально больше.

Запеканки, пудинги, котлеты, клёцки

Запеканки из различных круп приготовляют сладкими и несладкими, с творогом, с тыквой, с фруктами. Готовят их из вязких и рассыпчатых каш, в которые добавляют жир, яйца, сахар, а в сладкие, кроме того, ванилин. Вместо свежих яиц можно брать меланж или разведённый яичный порошок. Пудинги отличаются от запеканок тем, что в их состав входят взбитые в густую пену белки и готовят их обычно в формах.

Запеканки из гречневой и полтавской (пшеничной) крупы с творогом называются крупеником.

132. Запеканка пшённая, манная, рисовая

Рис, крупа манная 60 или пшено 66, вода на кашу пшённую 110, вода на кашу рисовую 120, яйца 1/5 шт., изюм

10, сметана 4, маргарин столовый 4, сухари молотые 5, масло или маргарин сливочные 10, или сметана 30, или соус 75.

Сварить вязкую кашу, слегка остудить её (60—70˚), добавить в неё сырые яйца (яйца следует добавлять по одному, следя, чтобы не попало испорченное яйцо, или яйца в отдельной посуде перемешать, а затем добавить к каше), сахар, размешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Слой массы должен быть 4—5 см, поверхность следует выровнять, смазать сметаной. Противень поставить в жарочный шкаф и запечь изделие до образования румяной корочки.

Готовую запеканку нарезать на порции и при отпуске полить растопленным маслом, маргарином, сметаной или фруктовым соусом. Если нет сметаны, то запеканку можно посыпать тёртым белым хлебом, сбрызнуть маслом, а затем уже ставить запекать. В массу для запеканки можно добавить подготовленный изюм, очищенный от плодоножек путём перетирания с мукой, а затем промытый водой, нарезанную и ошпаренную курагу и т. д.

133. Пудинг рисовый (паровой)

Рис 57 или пшено 60, молоко 50, изюм 10, сахарный песок 12, сухари 5, яйца 1/2 шт., маргарин сливочный 3, масло сливочное 10 или сметана 30, или соус 75.

Сварить вязкую кашу из риса или пшена; желтки отделить от белков, смешать их с молоком, добавить к каше и хорошо перемешать. Каша должна быть слегка охлаждена (до 60—70˚). Белки взбить в густую пену; пена должна держаться на веничке. Взбитые белки ввести в кашу и осторожно перемешать. Формы для пудинга смазать маслом и обсыпать сахарным песком или сухарями. Заполнить формы массой не до самого верха, так как масса в дальнейшем несколько увеличится в объёме.

Формы поместить в паровую коробку с горячей водой так, чтобы вода не доходила до верха форм на 1— 2 см; закрыть коробку крышкой и варить в больших формах (4—8 порций) 1/2 часа, а в мелких (1—2 порции) около S часа. Формы вынуть из воды, обтереть их, осторожно вытряхнуть пудинг на чистую доску. Нарезать пудинг на порции и подать его, полив маслом или сметаной, или фруктовым соусом.

134. Пудинг манный (паровой)

Крупа манная 45, молоко 100, остальные продукты, как в предыдущей рецептуре.

Сварить кашу манную рассыпчатую на воде (117); далее приготовить и отпустить пудинг, как описано в предыдущей рецептуре.

135. Крупеник из пшеничной крупы

Крупа пшеничная 60, молоко 50 и вода 80 (или вода 120); творог 85, сахар 10, яйца 1/4 шт., сухари молотые 5, маргарин столовый 5, сметана 5, масло сливочное 10 или сметана 30.

Крупу перебрать, хорошо промыть кипятком для удаления горечи и мучели (2—3 раза), высыпать крупу в кипящую подсоленную воду и дать ей прокипеть 10 минут. Добавить масло или маргарин, перемешать, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на водяную баню.

Через 2 часа, когда крупа упреет и будет рассыпаться, выложить её в большой сотейник или другую посуду, заправить протёртым творогом, сметаной, сахаром, яйцами, маслом и солью. Сметану в массу можно и не вводить. Всё хорошо перемешать и уложить толстым слоем в мелкий сотейник, формочку или противень, смазав их маслом и посыпав сухарями, разровнять, сбрызнуть растопленным маслом или смазать сметаной и выпечь в жарочном шкафу до образования румяной поверхности. Отпускать с маслом или сметаной.

136. Крупеник из гречневой крупы

Крупа 72, молоко 50, вода 70, остальные продукты, как в предыдущей рецептуре.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (116), хорошо перемешать её, добавить творог, протёртый через сито, сметану, яйца, сахар, масло, соль. Далее поступать, как описано в предыдущей рецептуре.

137. Запеканка рисовая с творогом

Рис 70, вода 150, изюм 20, творог 40, яйца 1/4 шт., са-хар 15, ванилин 0,02, маргарин сливочный 5, сухари молотые 5,

сметана 5, масло сливочное 10 или сметана 30, или соус 75.

Сварить рисовую рассыпчатую кашу, добавить в неё очищенный от плодоножек и ошпаренный изюм, протёртый через сито творог, взбить с сахаром яйца, ванилин и всё осторожно перемешать, чтобы взбитые яйца не осели. Приготовленную массу разложить на порционные сковородки или на противни слоем не более 3,5 см, смазать смесью яйца со сметаной и запечь в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Противни и сковородки надо предварительно смазать маслом и посыпать сухарями. Подать на тарелке, нарезав на порции, или на порционной сковородке, полив маслом, сметаной или фруктовым соусом.

138. Запеканка с тыквой

Пшено или крупа пшеничная 83, или рис 73, молоко 75, вода для каши пшённой 65, вода для каши рисовой 75, тыква 150, сахар 10, яйца 1/5 шт., сметана 5, сухари молотые 5, маргарин столовый 5, масло или маргарин сливочные 10, или сметана 30.

Сварить вязкую кашу с тыквой из пшена, риса или пшеничной крупы, как описано выше (130). Охладить кашу до 60—70°, добавить яйца сырые, перемешать, разложить на противень слоем 2,5—3 см, смазать поверхность смесью яйца со сметаной и запечь. Нарезать на порции и отпустить с маслом или сметаной.

139. Запеканка из кукурузных хлопьев

Кукурузные хлопья 100, молоко 50, творог 100, сахар 10, яйца 1/4шт., сухари молотые 5, масло сливочное 15, сметана 10, соус сметанный 50.

В кукурузные хлопья добавить протёртый через сито творог, сырые яйца, сахар, молоко и всё тщательно размешать. Противень или сковородку смазать маслом, посыпать сухарями и выложить подготовленную массу ровным слоем толщиной около 4 см; поверхность сгладить, смазать сметаной; запечь в жарочном шкафу.

Готовую запеканку нарезать на порции и подавать с соусом сметанным.

140. Биточки, котлеты пшённые, ячневые, рисовые

Пшено или крупа ячневая, перловая 62, или рис 50, молоко 50, вода на кашу пшённую и ячневую 115, вода на кашу рисовую 135, сахар 8, яйца 1/4 шт., сухари молотые 8, гидрожир 8, сметана 30 или соус 75.

Пшённую крупу перебрать, промыть 3—4 раза в горячей воде. Если пшено сильно горчит, то рекомендуется ошпарить его или один раз вскипятить, слить воду, а затем уже варить. Рис и ячневую крупу перебрать и промыть.

В кипящую воду добавить соль и сахар, всыпать подготовленную крупу и разварить её до готовности. Если биточки готовят на молоке, то крупу нужно сварить вначале в воде, а затем воду слить и залить крупу молоком или смесью воды с молоком. Готовую кашу слегка охладить, добавить сырые яйца, хорошо размешать и сформовать биточки или котлеты, панируя их в сухарях. Яйца надо выпускать на блюдце, а не сра-зу в кашу, чтобы случайно не попало испорченное яйцо.

Котлеты или биточки поджарить на сильно нагретой сковородке или листах на гидрожире или масле, переворачивая для образования румяной корочки с двух сторон. Если сковорода плохо нагрета, то биточки и котлеты будут разваливаться.

При отпуске полить фруктовым молочным соусом или грибным соусом, или сметаной.

141. Биточки манные

Крупа манная 50, маргарин сливочный 4, сахар 6, молоко 50, вода 130, яйца 1/5 шт., сухари молотые 8, гидрожир 8, соус 100 или варенье 30.

Сварить на молоке с водой рассыпчатую манную кашу, добавить в неё сырые яйца, предварительно смешанные с сахаром и солью, всё хорошо перемешать и сформовать из этой массы биточки. Биточки запанировать в сухарях, поджарить с двух сторон на хорошо разогретой сковородке и отпускать со сметаной, вареньем или соусом сладким.

142. Котлеты рисовые, пшённые с морковью

Рис или пшено 75, вода 190, морковь 70, маргарин сливочный 10, яйца 1/8 шт., сухари молотые 10, гидрожир

10, сметана 30 или соус 75, сахар 1—2 (по вкусу).

Морковь нарезать, припустить её с небольшим количеством воды, протереть на протирочной машине или вручную, добавить в готовую вязкую кашу. Заправить массу по вкусу солью, сахаром, добавить маргарин или масло, яйца и сформовать котлеты. Котлеты запанировать в сухарях и поджарить на сильно разогретой сковородке. Отпускать на блюде или тарелке со сметаной, соусом молочным или сметанным. При изготовлении котлет морковь можно и не протирать, а мелко нашинковать и варить вместе с рисом.

143. Котлеты, биточки перловые с творогом

Крупа перловая 50, вода 125, сахар 8, творог 40, яйца 1/5 шт., сухари 8, гидрожир 8, сметана 30 или соус 75.

В готовую и слегка охлаждённую вязкую кашу из перловой крупы № 1, 2, 3 добавить протёртый через сито творог и сырые яйца. Всё хорошо перемешать и разделать биточки или котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на сильно разогретой сковороде. Отпускать со сметаной или сладким соусом, жидким киселём.

144. Клёцки манные

Крупа манная 80, молоко или вода 150, яйца 1/4 шт., масло или маргарин сливочные 20, сыр голландский 14 или сметана 25.

Сварить вязкую манную кашу, добавить маргарин (5 г), сырые яйца и хорошо размешать. Яйца следует вводить в массу по одному, следя, чтобы не попало испорченное яйцо, и после введения каждого яйца хорошо перемешивать. Массу для клёцек разделывать двумя чайными ложками. Для этого налить в сотейник кипяток, посолить его, поставить на плиту и довести вновь до кипения. Ложкой, которая находится в левой руке, взять массу для клёцек, обровнять её о борт кастрюли, в которой находится тесто, окунуть вторую ложку в кипяток, взять ею с первой ложки половину теста, опустить в кипящую воду; при этом надо следить, чтобы клёцки имели красивый вид и получались ровными. Как только клёцки всплывут, вынуть их шумовкой и переложить в другой сотейник, добавив масла, чтобы они не

слиплись. Клёцки отпустить на порционной сковородке с ручками (кроншель), посыпав сыром, или сыр подать отдельно на розетке. Можно отпускать клёцки, полив их сметаной.

При массовом изготовлении тесто для клёцек раскатать и нарезать на мелкие ромбики, а затем варить и отпускать, как описано.

145. Манник

Готовая каша 30, варенье ягодное 30, соус 100 или кисель 100, или молоко 235.

Готовую горячую манную кашу выложить на противень слоем 2—3 см и охладить, затем разрезать на порционные куски и подать на тарелке или блюдце с вареньем или соусом. Можно манник разрезать на кубики 3х3х3 см и подать в баранчике или тарелке, залив молоком. Можно поступить иначе: горячую кашу плотно уложить в жестяные формочки, смазанные маслом, и после остывания выложить из формочек (перевернув их и постучав по дну) на блюдце.

Блюда из бобовых

К *бобовым крупам* относятся: горох, фасоль, чечевица, бобы, чина, нут, соя и т. д. Бобовые по сравнению с другими крупами содержат значительно больше белков (до 23—30%). Крахмала в этих крупах содержится 60—70%, жира 1,5—3% (в сое имеется до 20% жира).

Недостатком бобовых круп является повышенное содержание клетчатки (4—6%). Сверху зёрна бобовых культур покрыты плотной оболочкой, которая также затрудняет развариваемость.

Наиболее распространёнными крупами из бобовых культур являются горох, зелёный горошек, фасоль и чечевица.

Горох может быть нелущеный (целый) и лущёный (обычно разделённый на половинки), иногда встречается также горох колотый и гороховая мука.

Зелёный горошек представляет собой высушенные зёрна недозрелого гороха. В нём содержится сравнительно мало крахмала и много сахара. Зелёный горошек легко усваивается и обладает нежным вкусом.

Фасоль поступает в предприятия общественного питания в виде целых недробленых зёрен. По окраске фасоль делится на белую, цветную и смесь. Смесь фасоли неодинаковой окраски неудобна для кулинарной обработки, так как различные сорта

фасоли обладают разной развариваемостью. Некоторые сорта цветной фасоли содержат вещества, придающие отвару неприятный вкус и тёмный цвет, поэтому при варке такой фасоли воду после закипания сливают, фасоль заливают вновь кипятком и варят до готовности.

Чечевица имеет плоские зёрна различной окраски; легче разваривается и усваивается; более приятным вкусом обладает чечевица тёмно-зелёной окраски.

Бобовые крупы часто поражаются вредителями и поэтому при переборке их требуется особая внимательность. После переборки бобовых их промывают в холодной воде.

Для сокращения срока варки почти все бобовые крупы (кроме гороха лущёного и чечевицы зелёной) можно замачивать в холодной воде в течение 5—8 часов. Воды берут в два раза больше, чем сухого зерна.

К концу замачивания вес бобовых увеличивается примерно вдвое. Температура воды при замачивании не должна быть выше 15°, так как иначе бобовые часто закисают, что не только затрудняет в дальнейшем развариваемость, но и может вызвать пищевое отравление. Если нет возможности охлаждать воду при замачивании, то лучше варить бобовые не замачивая.

После замачивания воду сливают, заливают бобовые холодной водой (2—3 л на 1 кг) и варят без добавления соли при слабом непрерывном кипении в закрытой посуде. Готовые зёрна бобовых легко раздавливаются между пальцами. Продолжительность варки в среднем составляет для чечевицы 45—60 минут, для гороха 1 — 1S часа, для фасоли 1—2 часа. Кислота очень замедляет развариваемость бобовых и поэтому при изготовлении блюд из них кислые продукты (томат-пюре, соусы и т. д.) следует добавить уже только тогда, когда зёрна полностью сварятся.

Не следует добавлять при варке бобовых соду, так как она разрушает витамин В1, ухудшает их цвет и вкус и затрудняет усвоение.

Если во время варки охладить бобовые (прервать нагрев или долить холодной воды), то разваривание их сильно замедляется. Поэтому делать этого не следует. Во время варки для улучшения вкуса и аромата добавляют связанную пучком зелень и иногда мелко нарезанную морковь, петрушку, сельдерей, лук. Зелень после варки удаляют.

146. Бобовые с маслом или тиром и луном

Первый вариант: **бобовые 96, маргарин сливочный 15,**

зелень 2.

Второй вариант: **бобовые 96, сало свиное 20, лук репчатый 25, зелень 2.**

Фасоль, горох, чечевицу и другие бобовые крупы перебрать, промыть, замочить и сварить, добавив связанный пучок зелени. Зелень удалить. Отпускать на тарелке, порционной сковородке (кроншеле) или в баранчике, заправив солью, перцем, полив растопленным маргарином и посыпав зеленью.

Можно также отпускать эти блюда, перемешав с репчатым луком, пассерованным со свиным салом или другими жирами. Лук для этого мелко шинкуют.

147. Бобовые с копчёной грудинкой, корейкой

Бобовые 96, грудинка копчёная 21 или корейка копчёная 20, лук репчатый 25, сало свиное 15, соус 40, чеснок 0,4, зелень 2.

Сварить, как обычно, бобовые (фасоль, чечевицу, горох, чину, нут). Отдельно отварить копчёную грудинку и нарезать её мелкими кубиками (1х1х1 см). Нарезанную грудинку перемешать с отваренными бобовыми, прибавить красный или томатный соус, мелко нарезанный пассерованный лук и чеснок, растёртый с солью. Соус можно готовить на бульоне, полученном при варке грудинки. Всё хорошо перемешать, довести до кипения и тушить 10—15 минут. Отпустить в баранчике или на тарелке, посыпав зеленью.

148. Бобовые в соусе

Бобовые 102, соус 80, масло или маргарин сливочные 1.0, или шпик 29, зелень петрушки, укроп или кинза 3.

Сварить бобовые (фасоль, чину, нут, чечевицу). Заправить маслом или маргарином и соусом томатным, молочным или сметанным, добавить немного молотого перца. Если блюдо готовят с томатным соусом, то в него можно положить немного толчёного чеснока, растёртого с солью. Если готовят бобовые с молочным соусом, то перец не кладут. Во всех случаях в соус можно добавить немного мелко нарезанного, слегка

спассерованного репчатого лука. Отпускать в баранчике или на тарелке, посыпав зеленью. Вместо маргарина можно брать мелко нарезанный и поджаренный шпик.

149. Зелёный горошек (сушёный) с соусом

Горошек зелёный сушёный 90, соус 60 или масло сливочное 20.

Зелёный горошек перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 5—6 часов. Воды следует брать около 2 л на 1 кг горошка. При такой пропорции воды и горошка, вода впитается полностью, сливать её не придётся и потерь питательных веществ не будет. Замоченный горошек залить холодной водой и варить на слабом огне без соли. Только при таком способе варки зёрна сохраняют свою форму и быстро развариваются. Если же его сильно кипятить, то зёрна останутся твёрдыми и сморщенными. Сваренный горошек заправить соусом молочным и подать в баранчике, кроншеле или на тарелке.

150. Фасоль или чечевица с горчичным соусом

Бобовые 96, грудинка 20 или корейка 20, маргарин столовый 15, соус 40.

Отварить бобовые, как обычно (стр. 91). Варёную грудинку или корейку мелко нарезать кубиками. Смешать корейку или грудинку с отварной фасолью или чечевицей, добавить маргарин и прогреть. Заправить горчичным соусом и подать на тарелке или порционной сковородке.

151. Тыква с чечевицей

Тыква 140, чечевица 30, лук репчатый 15, маргарин сливочный 20, простокваша 100, чеснок 2,4.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками по 10—12 г, положить в кастрюлю, добавить немного воды, засыпать чечевицу, положить маргарин и варить в закрытой посуде, периодически помешивая. За пол часа до готовности добавить чеснок, растёртый С солью, и мелко нарезанный пассерованный лук. Положить в баранчик и при подаче посыпать зеленью. Простоквашу подать отдельно или полить ею блюдо.

152. Гороховая толченка

Горох 60, маргарин сливочный 15 или шпик 20, картофель 50, молоко 50.

Горох перебрать, промыть и замочить. Замоченный горох сварить до полуготовности, добавить в него жир, картофель, очищенный и нарезанный дольками, и сварить до готовности. Затем влить молоко, посолить, прогреть и перемешать.

153. Пюре из бобовых

Бобовые 100, маргарин столовый 15, или шпик 29, или грудинка 31, или шпик 29 и лук 34.

Горох, фасоль или другие бобовые перебрать, замочить и сварить. Немедленно после варки протереть, заправить маргарином или добавить мелко нарезанный поджаренный шпик и хорошо перемешать. Вместо шпика можно брать отваренную и мелко нарезанную грудинку или корейку. Всё хорошо прогреть и отпускать, уложив в кроншель, баранчик или на тарелку. Шпик или маргарин можно также спассеровать с мелко шинкованным луком.

154. Пюре из бобовых с картофелем

Бобовые 90, картофель 75, молоко 50, маргарин сливочный 15.

Фасоль, горох, бобы, чину и нут перебрать, промыть, замочить и отварить. Немедленно после варки, не давая остыть, смешать с горячим отварным картофелем, хорошо перемешать. Если бобовые разварились плохо, то их надо протереть. При отпуске полить жиром и посыпать зеленью.

155. Котлеты или биточки из бобовых

Бобовые 100, маргарин сливочный 10, крупа манная 25, яйца 1/4шт., мука 5, лук репчатый 5, соус 100.

В кипящую воду или молоко всыпать тонкой струёй манную крупу и заварить, помешивая, манную кашу (2 л жидкости на 1 кг крупы). Из бобовых приготовить пюре (153), смешать его, не

давая остыть, с горячей манной кашей и ввести сырые яйца, пассерованный лук и всё хорошо перемешать. Массу разделать в форме биточков или котлет, запанировать в муке и обжарить на горячей сковородке с двух сторон. При подаче полить маслом или сбоку подлить соус молочный, сметанный, красный или томатный.

156. Запеканка из бобовых и картофеля

Бобовые 50, картофель 112, лук репчатый 21, маргарин сливочный 10, яйца 1/4 шт., сметана 5, сухари молотые 5, соус 75 или сметана 30.

Приготовить массу так же, как для пюре из бобовых с картофелем (154), заправить её сырыми яйцами, добавить соль, хорошо вымешать и разложить ровным слоем на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями; поверхность выровнять, посыпать сухарями, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезать на порции и отпускать с соусом красным, сметанным, томатным или сметаной.

157. Оладьи из бобовых

Бобовые 100, масло растительное 10, молоко 40, яйца 10, мука пшеничная 50, сахар 5, дрожжи 2, сметана 30.

Фасоль, бобы, горох, чину, нут сварить и приготовить пюре (153). В пюре, остывшее до 30—40°, добавить сырые яйца, соль, сахар, дрожжи, разведённые в молоке, просеянную муку в количестве 50% к весу сухих бобовых и перемешивать до тех пор, пока тесто не станет однородным. Тесто поставить на 1,5—2 часа в тёплое место (28—30°) для брожения. Когда тесто поднимется, из него выпекать на сковороде или противне оладьи. Подавать оладьи (3 шт. на порцию) горячими со сметаной, маслом, простоквашей, повидлом, вареньем или со сладким киселём.

158. Волованы из фасоли с грибами

Фасоль 100, яйца 20, грудинка 30, грибы 75, язык или ветчина 20, соус 30, масло сливочное и сало внутреннее свиное по 5, сыр 10, коренья и лук 10.

Сварить в воде с луком и кореньями белую фасоль до мягкости, слить отвар и пропустить в горячем виде вместе с кореньями и луком через протирочную машину или протереть через сито. К этому пюре добавить соль, перец, сырой желток и хорошо перемешать. На блюдо или порционную сковороду положить два тонких широких ломтика варёной грудинки без кожи. Пюре из фасоли положить в кондитерский мешок с металлической трубочкой и выпустить пюре на каждый ломтик грудинки так, чтобы получились овальные коробочки; коробочки наполнить фаршем из грибов и варёной ветчины или жареной телятины, посыпать тёртым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности румяной корочки.

Для приготовления фарша свежие грибы (белые или шампиньоны) и солёный варёный язык или нежирную ветчину нарезать кубиками (7—8 мм), поджарить на топлёном свином сале, добавить соус красный мясной и прокипятить. Подавать волованы в той же посуде, в которой они запекались.

Блюда из макаронных изделий

Макаронные изделия готовятся из специальной макаронной муки с большим содержанием клейковины. Макаронные изделия бывают трубчатые (обыкновенные, особые, любительские, соломка), макаронные засыпки (рожки, звёздочки, крупа, ушки и т. д.), вермишель (обыкновенная, тонкая, паутинка, бантики), лапша (узкая, широкая, гофрированная). Макаронные изделия высшего сорта содержат около 11 % белков, 74—75% углеводов и около 1% жира. Макаронные изделия хорошо сохраняются и из них очень быстро можно приготовить ряд блюд без большой затраты труда.

Вскрывать ящики с макаронами следует вне цеха, чтобы щепки и гвозди и т. п. случайно не попали в пищу. Растаренные макароны следует просмотреть, чтобы случайно не попали в блюдо посторонние предметы. Затем длинные макароны ломают на куски длиной 4—5 см. Отваривают их в кипящей подсоленной воде (6 л воды, 50 г соли на 1 кг сухих макаронных изделий). Макароны варят 30—40 минут, лапшу — 25—35 минут, вермишель— 12—15 минут. Вес их в процессе варки увеличивается в 2 S —3 раза, в зависимости от сорта. Сваренные макаронные изделия откидывают на решето, когда отвар стечёт, их промывают, перекладывают в посуду, заправляют маслом или маргарином и перемешивают, чтобы они не слиплись.

Для запеканок, макаронника и других запечённых блюд

макаронные изделия варят в малом количестве воды (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг сухих макарон); выход при этом составляет 3 кг. Откидывать в этом случае сваренные макаронные изделия не следует.

Часто готовят непосредственно в предприятии так называемую домашнюю лапшу. Для этого муку следует просеять, высыпать на стол, сделать в ней воронку, влить в середину яйца, воду и всыпать соль. Подсыпая муку от краёв воронки в середину, замесить тесто, раскатать его тонко, в 2 мм толщиной, посыпать мукой, дать слегка подсохнуть, свернуть в несколько рядов и разрезать на ленты шириной 4—5 см. Свёрнутые ленты мелко нашинковать.

Нашинкованную лапшу разрыхляют и насыпают тонким слоем на перевёрнутое решето, чтобы она подсохла. Для немедленного употребления лапшу домашнюю только слегка подсушивают, а для заготовки впрок сушат до тех пор, пока она не потеряет гибкости и не будет легко ломаться (влажность 10%). Перед варкой лапшу надо отсеять от муки, иначе она будет липкой.

159. Макароны с жиром или сметаной

Макароны или лапша 80, маргарин сливочный 15 или масло сливочное 5 и сметана 30.

Перебрать макароны, разломать их и сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть, дать воде стечь и немедленно заправить частью жира, чтобы они не слиплись. Так же отварить лапшу, рожки и другие макаронные изделия. Сваренные макаронные изделия положить на тарелку или сковородку и заправить жиром или полить сметаной.

160. Макароны с сыром, брынзой, творогом

Макароны 80, сыр голландский 20 или зелёный 10, или брынза 40, или творог 75, масло или маргарин сливочные 10.

Отварить макароны, как указано выше. Сыр голландский или брынзу натереть на тёрке. Макароны заправить маргарином или маслом и посыпать тёртым сыром. Можно подать тёртый сыр отдельно на розетке. Вместо тёртого сыра можно взять творог и пропустить его через грохот или мясорубку.

161. Макароны в томате

Макароны 80, томат-пюре 30 или помидоры свежие 50, маргарин сливочный 15, зелень петрушки 3.

Томат-пюре протереть через сито, чтобы не попали твёрдые частицы, добавить жир, пассеровать в течение 5 минут, заправить по вкусу. Отварные макароны следует заправить пассерованным томатом, посыпать зеленью петрушки или укропом и подать. Протёртую массу уварить с жиром и смешать с макаронами.

162. Макароны с овощами

Макароны 80, морковь 24, петрушка 7, лук репчатый 21, томат-пюре 15, маргарин сливочный 15.

Морковь и петрушку нашинковать соломкой, спассеровать их, добавить мелко шинкованный лук и спассеровать все овощи вместе. Затем добавить томат-пюре и вновь спассеровать. В пассерованные овощи с томатом добавить прогретый зелёный горошек и перемешать. Макароны отварить и соединить с овощами. При подаче посыпать зеленью.

163. Макароны с грибами

Макароны 80, грибы сушёные 10, лук репчатый 30, маргарин или масло сливочное 15.

Белые сушёные грибы перебрать, промыть, замочить в воде и отварить без соли. Вынуть из отвара, промыть и нашинковать соломкой. Отвар использовать для изготовления соуса к другим блюдам. Спассеровать нашинкованный лук, добавить к нему нашинкованные грибы и всё вместе пассеровать ещё 5—6 минут. Грибы и лук добавить в отварные макароны, перемешать и подать.

164. Макароны с мясом (по-флотски)

Макароны 80, мясо 55, маргарин сливочный 15, лук репчатый 17, бульон костный 30.

Говядину измельчить на мясорубке или очень мелко порубить. Поджарить её на сковороде, добавить пассерованный лук, подлить бульона и тушить. Макароны отварить и смешать с

мясом. При отпуске посыпать зеленью.

165. Макароны с ветчиной, сардельками в томате

Макароны 80, ветчина или сардельки 29, лук репчатый 16, томат-пюре 15, грибы свежие 57 или консервированные шампиньоны 37, или грибы сушёные 15, маргарин сливочный 10, зелень петрушки 3.

Нежирную ветчину или очищенные от кожицы сардельки, сосиски нарезать соломкой и слегка обжарить, добавить пассерованный лук, отваренные и нарезанные соломкой сушёные белые грибы или свежие грибы (или пассерованные шампиньоны) и всё это поджарить с жиром до полной готовности. Добавить томат-пюре, дать прокипеть и смешать перед подачей с отварными макаронами. При подаче посыпать зеленью. Подавать лучше в порционной сковородке (кроншеле). Блюдо можно готовить и без грибов.

166. Макароны, запечённые с яйцом

Макароны 80, яйца I шт., молоко 50, масло или маргарин сливочные 10, сухари молотые 10 или сыр 5.

Макароны отварить и уложить на порционные сковородки, большие сковороды или противни, смазанные жиром и посыпанные сухарями. Сырые яйца смешать с молоком, добавить соль и по желанию немного сахара и хорошо размешать. Этой смесью залить макароны. Посыпать их сухарями или сухарями с тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

167. Макароны, запечённые с сыром

Макароны 100, масло или маргарин сливочные 15, сыр 20.

Отварить макароны, заправить их маслом или маргарином и частью тёртого сыра. Уложить на порционные сковородки, большие сковороды или противни, смазанные маслом или маргарином. Поверхность выровнять, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь до образования румяной корочки. При подаче полить растопленным маслом или маргарином.

168. Макаронник

Макароны 90, вода 220 или вода 100 и молоко 100, яйца 1/4 шт., сахар 10, маргарин сливочный 15, сухари молотые 5.

Отварить макароны в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, долить горячее молоко и варить до готовности, охладить до 60—70°, добавить соль, сахар, сырые яйца и тщательно перемешать. Противни или формы смазать жиром, посыпать сухарями и выложить в них подготовленные макароны. Поверхность выровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Готовый макаронник разрезать на порции и подать с маслом, сладким соусом или вареньем.

169. Лапшевник с творогом

Лапша, вермишель или макароны 72, вода 150, творог 100, яйца 1/4шт., сахар 10, маргарин для смазки форм 5, сметана 5, сухари 5, масло или маргарин сливочные 10, или сметана 30, или соус 75.

В кипящую подсоленную воду положить лапшу, вермишель или макароны (2,2 л воды, 30 г соли на 1 кг макаронных изделий) и варить до готовности. Макаронные изделия должны полностью поглотить воду. Творог протереть, смешать с сырыми яйцами, заправить по вкусу солью и сахаром. Сваренные лапшу, вермишель или макароны смешать с заправленным творогом. Противни или формы смазать жиром, посыпать сухарями и выложить в них подготовленную массу. Поверхность выровнять, посыпать сухарями, а если готовят лапшевник на противнях, то смазать сметаной и посыпать сухарями. Запекать лапшевник в жарочном шкафу. Отпускать с маслом, сметаной или сладким соусом. Так же можно готовить лапшевник с изюмом, сушёными фруктами и т. д. Для этого изюм очистить от плодоножек и ошпарить, а сушёные фрукты (урюк) ошпарить и нарезать, а затем добавить в подготовленную массу.

Соусы

Соусы придают блюдам сочность и лучший вкус, способствуют возбуждению аппетита и улучшают внешний вид блюда. Многие соусы высоко калорийны и значительно повышают питательность блюда.

Почти все соусы содержат большое количество экстрактивных веществ, способствующих сокоотделению и возбуждающих аппетит. Этому же способствуют и органические кислоты, содержащиеся в соусе.

Очень часто соусы дополняют состав блюда. Например, к овощным блюдам, бедным жирами и белками, подают соусы польский, голландский, молочный, сметанный, содержащие эти вещества.

Многие соусы содержат большое количество вкусовых и ароматических веществ, улучшают вкус блюда, дополняя, а иногда подчёркивая его.

170. Соус красный

Кости мясные 750, сало топлёное или гидрожир 25, мука 50, томат-пюре 150, морковь 100, лук репчатый 36, петрушка 20, сахар 20, маргарин столовый 50. Выход 1000.

Приготовить коричневый бульон из говяжьих, телячьих, бараньих, свиных костей или костей домашней птицы и дичи. Кости, разрубленные на куски длиной 5—7 см, вымыть, уложить на противень, добавить очищенные и нарезанные крупными кусками морковь, петрушку и репчатый лук и обжарить в жарочном шкафу до золотистой окраски. После обжарки выделившийся жир слить, а кости переложить в котёл или сотейник, залить горячей водой и варить 8—10 часов при очень слабом кипении, периодически удаляя накапливающийся на поверхности жир. Готовый бульон процедить.

Пока варится бульон, подготовить красную мучную пассеровку. Просеянную муку насыпать на противень или сковороду слоем в 3—5 см и, периодически помешивая, поджарить в жарочном шкафу до слегка жёлтого цвета. Если муку не спассеровать, то она придаёт соусу запах сырости и клейкость.

Для приготовления красного соуса остывшую пассерованную муку соединить с процеженным коричневым бульоном. Для этого в посуду с мукой влить часть бульона температурой не выше 50°, хорошо растереть деревянной весёлкой или лопаточкой. Когда

получится совершенно однородная масса, без комков, влить её в остальной кипящий бульон и тщательно вымешать веничком. Когда в бульон введена мучная пассеровка, добавить в него пассерованные овощи с томатом. Для этого лук и петрушку нарезать, а морковь можно натереть на тёрке для лучшего извлечения каротина (красящее вещество провитамин А) и спассеровать, добавить томат-пюре и всё вместе пассеровать ещё 15— 20 минут. После закладки пассерованных кореньев варить соус 45—60 минут. В конце варки соус довести до вкуса, добавляя в него соль, сахар, перец. Если соус получился светлым, его можно подкрасить жжёным сахаром. Готовый соус процедить через сито, протирая через него разварившиеся овощи. Для усиления остроты и придания большего аромата в готовый красный соус можно добавить 30—50 г соуса «Южный» на 1 кг соуса.

171. Соус белый

Бульон мясной 1100 (кости 500—1000 г на 1 л бульона), маргарин столовый 50, мука 50, лук репчатый 30, петрушка 20, кислота лимонная 1, маргарин или масло сливочные 50.

Приготовить белый бульон. Для этого кости говяжьи, телячьи, свиные или кости, оставшиеся от обработки домашней птицы, нарубить на куски 5—7 см, промыть, сложить в котёл, залить холодной водой, довести до кипения и варить при слабом кипении, периодически снимая жир. Бульон из говяжьих костей варить 6—8 часов, из свиных, телячьих 3—4 часа.

Приготовить белую мучную пассеровку. Для этого в сотейнике или противне с толстым дном растопить жир (сливочное масло или маргарин), всыпать просеянную муку и, помешивая лопаточкой, поджарить её, не допуская пригорания и изменения её окраски.

Для приготовления белого соуса пассерованную муку охладить до 60—70° и влить в неё одну четвёртую часть всего бульона, хорошо размешать до образования однородной массы, а затем добавить остальной бульон частями и после каждой порции влитого бульона хорошо размешать. После этого довести бульон до кипения, добавить мелко нарезанные произвольной формы петрушку и лук и варить около пол часа. Прекратить кипение, добавить лимонную кислоту или лимонный сок, соль, сахар по вкусу и процедить, протирая разварившиеся овощи. Готовый соус заправить маслом.

172. Соус томатный

Бульон мясной 700, маргарин столовый 35, мука 35, морковь 50, лук репчатый 30, петрушка 20, томат-пюре 350, маргарин столовый 20, сахар 10, кислота лимонная 0,5, вино белое сухое 75, маргарин или масло сливочные 50.

Морковь, петрушку, лук мелко нарезать и спассеровать, добавить томат-пюре и пассеровать ещё 15—20 минут. Мучную белую пассеровку соединить с бульоном (171), добавить пассерованные коренья с томатом и варить около пол часа. После этого добавить специи, вино, процедить и заправить маслом. Можно готовить соус и без вина.

173. Соус сметанный

Сметана 100, масло сливочное 50, мука 50.

Пассерованную муку охладить, смешать с ма,слом, растирая массу до получения однородной консистенции. В сметану, доведённую до кипения, положить муку, смешанную с маслом, размешать, заправить солью и перцем, варить 3—5 минут, процедить и довести до кипения.

174. Соус сметанный с белым соусом

Для первого варианта: **сметана 500, мука 50, масло сливочное 50, бульон или отвар 500.**

Для второго варианта: **сметана 250, мука 75, масло сливочное 75, бульон или отвар 750.**

Пшеничную муку просеять, спассеровать с маслом. В слегка охлаждённую муку налить часть мясного бульона или овощного отвара, тщательно размешать и влить остальной бульон. Можно использовать также крупяные отвары и отвары, полученные при варке макарон. Жидкость с мукой тщательно размешать и вылить в остаток бульона или отвара; довести до кипения и кипятить около 10—15 минут. В полученный белый соус добавить сметану, соль, перец, размешать и варить 3—5 минут. После этого соус следует процедить и вновь довести до кипения.

175. Соус смешанно-томатный

Соус сметанный 1000, томат-пюре 100.

Приготовить, как описано выше (173 или 174). После этого томат-пюре протереть через сито, чтобы не попали кусочки кожицы, семена и т. д., и уварить в низком сотейнике до половины первоначального объёма. Уваренный томат положить в готовый горячий томатный соус (172), тщательно размешать и, если требуется, заправить по вкусу солью и сахаром.

Сметанный соус до введения томата-пюре заправлять солью не следует, так как томат-пюре бывает солёный.

176. Соус сметанный с луком

Соус сметанный 850 (сметана 425, масло сливочное 43, мука 43, бульон или отвар 425), лук репчатый 250, масло сливочное 25, соус «Южный» 30.

Репчатый лук мелко нашинковать и спассеровать на сливочном масле до готовности, но не допускать значительного изменения цвета (подрумянивания). Пассерованный лук положить в готовый процеженный сметанный соус (173), добавить соус «Южный», хорошо размешать и дать вскипеть.

177. Соус грибной

Грибы сушёные 30, маргарин столовый 65, мука 40, лук репчатый 250.

Сушёные грибы перебрать, тщательно промыть и залить их холодной водой. Через 4—5 часов грибы вынуть, положить в посуду и залить той же водой, но так, чтобы не попал со дна песок, который может там оказаться. Грибы варить при слабом кипении до мягкости (1—2 часа), вынуть их шумовкой, а отвар процедить, не сливая со дна. Приготовить мучную пассеровку светло-жёлтого цвета, слегка охладить и развести грибным отваром, помешивая лопаточкой и снимая пену. Варёные грибы обмыть горячей водой, нашинковать соломкой, положить в соус, добавить лук нашинкованный и спассерованный, прокипятить и заправить солью и молотым перцем.

178. Соус молочный

Для соуса средней густоты: **молоко 750, масло сливочное 100, мука 100.**

Для соуса полужидкого: **молоко 750, масло сливочное 50, мука 50, сахар 10.**

В кастрюлю или сотейник положить масло сливочное, разогреть до появления пены, всыпать просеянную муку, размешать и пассеровать не давая муке зарумяниться. Муку слегка охладить и развести кипячёным молоком, доливая молоко не всё сразу, а частями, каждый раз хорошо вымешивая лопаточкой. Когда всё молоко соединится с мукой, соус кипятить 8—10 минут, процедить, заправить по вкусу и вновь довести до кипения. Часть молока можно заменить водой или бульоном (250 г).

179. Соус голландский

Соус голландский белый. Для 500 г соуса голландского: яйца (желтки) 8 шт., масло сливочное 400, лимоны 2 шт. или кислота лимонная 1; для 500 г соуса белого: мука 38, масло 38, бульон или отвар 500. Соус голландский: масло сливочное 800, яйца (желтки) 12 шт., вода 150, лимоны 2 шт.

Первый способ. Масло сливочное нагреть в кастрюле так, чтобы оно не растаяло. Растопленное таким образом масло поставить в тёплое место, чтобы оно не застыло и не перетапливалось. В сотейник влить уксус или лимонный сок, или раствор лимонной кислоты и всыпать перец молотый, охладить, добавить холодную воду (столовую ложку), яичные желтки хорошо размешать и проварить на водяной бане до загустения, всё время сильно помешивая проволочным венчиком. Температура смеси не должна подняться выше 85°. Прекратить нагревание и в остудившуюся массу тонкой струёй, мешая смесь, подливать растопленное масло, предварительно сняв с него пену. Остаток от масла (сыворотку) в соус не добавлять. Масло надо вливать тонкой струйкой, чтобы оно при размешивании успевало соединяться с желтками. Когда всё масло соединится с желтками, соус следует посолить по вкусу, процедить и хранить, в закрытом сотейнике на водяной бане. Температура воды должна быть не выше 65°. Время от времени соус при хранении следует помешивать. Охлаждать и перегревать его нельзя; перегревание приводит к свёртыванию желтков и отделению масла.

Второй способ. В сотейник с яичными желтками положить масло (1/4 часть по норме), нарезанное мелкими кусочками, и подлить воды (одну ложку на один желток) и проварить до загустения на водяной бане, непрерывно помешивая и не допуская перегрева. Когда масса загустеет, в неё по кусочкам добавить остальное масло, всё время сильно помешивая.

После введения всего масла посолить по вкусу, добавить лимонный сок, разведённую лимонную кислоту или уксус.

Можно голландский соус соединить с молочным (176) или белым соусом. Соотношение голландского соуса и белого или молочного можно менять 4:1, 1:1 или 1 : 3.

180. Соус сухарный

Масло сливочное 800, сухари молотые 300, лимоны 2 шт. или кислота лимонная 2.

Масло сливочное нагревать до тех пор, пока оно не станет прозрачным, но перегревать его до образования коричневого осадка не следует. В растопленное масло добавить поджаренные и размолотые сухари, соль, лимонный сок или лимонную кислоту. Вместо сухарей можно брать кукурузные хлопья. Для этого их нужно слегка поджарить и размельчитьг а затем смешать с растопленным маслом.

181. Соус клюквенный сладкий

Клюква 200, крахмал картофельный 20, сахар 200.

Сырую клюкву растолочь и отжать сок через салфетку. Выжимки залить холодной водой и варить 10— 15 минут после закипания. Отвар процедить, добавить сахар, размешивать, пока весь сахар не растворится. Крахмал картофельный развести сырым клюквенным соком и влить в горячий отвар, быстро помешивая, довести соус до кипения и охладить или подавать горячим. По вкусу соус можно подкислить лимонной кислотой. Так же готовят соус и из других ягод.

182. Соус из кураги сладкий

Курага 200, сахар 200, крахмал картофельный 20, кислота лимонная 0,8.

Курагу перебрать, ошпарить, залить небольшим количеством воды и варить до полного размягчения. Сваренные абрикосы (курагу) протереть через сито, добавить воду, сахар и довести до кипения. В горячую массу влить разведённый водой картофельный крахмал, быстро размешать, довести до кипения и охладить или подавать горячим.

Горячие закуски

Общие сведения

Горячие закуски отличаются от вторых горячих блюд более острым вкусом, оригинальным оформлением и своеобразной подачей на стол.

Приготовляют горячие закуски в варёном, жареном, тушёном и запечённом видах. Овощи и другие продукты нарезают ломтиками, брусочками или кубиками. Свежие помидоры, кабачки, баклажаны подбирают одинакового (не крупного) размера.

Подают горячие закуски в фарфоровых или металлических чашечках (кокотницах), металлической посуде (сковородки, небольшие баранчики и т. п.). Тарелки, на которые ставят металлическую посуду, покрывают красиво вырезанными бумажными салфетками.

В закусочных и других предприятиях общественного питания горячие закуски можно подавать на порционных сковородках из белого металла или нержавеющей стали, на пирожковых или десертных тарелках.

Горячие закуски несложного приготовления подают в закусочных, кафе и других предприятиях общественного питания, а сложного приготовления — на банкетах, товарищеских ужинах, в ресторанах по заказам посетителей.

В закусочных с самообслуживанием горячие закуски должны быть просто, но в то же время красиво оформлены; для отпуска блюда нужно затрачивать несколько секунд. В связи с этим необходимо, чтобы рабочее место на раздаче было организовано удобно и продуманно. Все изделия и соусы на мармите или на плите должны быть расставлены под руками повара-раздатчика последовательно, как этого требует порядок отпуска того или иного блюда. Ложки мерные для жиров и соусов, раздаточные, лопатки, вилки, щипцы должны быть соответственно удобно разложены на мармите возле изделий. Правильная организация рабочего места способствует культурному и быстрому обслуживанию потребителя.

* * *

Под рецептами приготовления горячих закусок указан примерный набор основных продуктов в граммах на порцию весом нетто.

При составлении калькуляции набор продуктов, указанных в

рецептуре, умножается на количество заказанных порций горячей закуски.

183. Помидоры, фаршированные грибами

Помидоры 40—50, грибы белые 20, лук репчатый 5, томат-пюре 3, сухари молотые 3, масло сливочное 4, сыр 2, чеснок 1.

Срезать на 1/5—1/6 верхнюю часть мелкого свежего помидора, выжать сок, удалить семена и часть мякоти, положить в образовавшееся углубление фарш, посыпать помидоры тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

Для фарша репчатый лук мелко нарубить и спассеровать на масле, затем добавить обработанные мелко рубленные свежие белые грибы или шампиньоны, томат-пюре, чеснок, мелко рубленную зелень петрушки и продолжать пассерование. Всё это смешать с молотыми сухарями, заправить солью и перцем.

184. Помидоры, фаршированные рисом и грибами

Помидоры 40—50, грибы белые 20 или шампиньоны консервированные 10, рис 8, лук репчатый 4, масло сливочное 4, маргарин сливочный 1, сыр 2, сухари 1, соус 75.

Сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис смешать с нарезанными мелкими ломтиками пассерованными грибами и пассерованным луком, нарубленной зеленью петрушки, солью, перцем. Этим фаршем наполнить помидоры (1), посыпать сыром и сухарями, сбрызнуть жиром и запечь. Подать, полив сметанным соусом.

185. Кабачки, фаршированные грибами в соусе

Кабачки 60, мука 3, грибы белые свежие 20, масло сливочное 4, лук репчатый 4, соус 15.

Кабачки диаметром 5—7 см очистить от кожицы, разрезать поперёк на части по 3—4 см, удалить семена и часть мякоти, придав кабачкам вид чашечек, отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем откинуть на сито. Когда вода стечёт, наполнить кабачки фаршем, запанировать в муке и жарить на сковородке. Подать на сковороде, посыпав укропом. Для фарша грибы нарезать ломтиками, поджарить, добавить пассерованный лук, сметанный соус и проварить.

186. Кабачки, фаршированные шампиньонами и луком

Кабачки 60, шампиньоны 20, лук репчатый 7, масло сливочное 4, сухари молотые 3, сыр 2.

Для фарша репчатый лук спассеровать на масле, добавить мелко рубленные консервированные шампиньоны, соль, перец и жарить 2—3 минуты, всыпать молотые сухари и размешать. Этим фаршем наполнить подготовленные, как описано выше (185), но не обжаренные кабачки, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковородке.

187. Кабачки, фаршированные грибами и помидорами

Кабачки молодые 60, мука 3, грибы белые 20, помидоры 20, масло или сало растительное 4, соус 20.

Для фарша грибы нарезать дольками, обжарить **на** масле, добавить сметанный соус, размешать и проварить. Этот фарш положить горкой на обжаренные кабачки (185), сверху поместить по половинке жареных помидоров и посыпать зеленью. Перед обжариванием мелкие помидоры разрезать пополам, выжать семена, сок и посолить.

188. Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки 60, лук репчатый 4, морковь 7, сельдерей или петрушка 3, масло растительное 5, томат-пюре 3, лук зелёный 3, горошек зелёный консервированный 3, сыр 2, соус 20.

Для фарша морковь, сельдерей **и** репчатый лук нашинковать мелкой соломкой; зелёный лук нарезать мелкими дольками и пассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассерование ещё 10—15 минут. В этот фарш добавить зелёный горошек, перемешать и заполнить подготовленные, но не обжаренные кабачки, посыпать сыром, сбрызнуть жиром и запечь. Чтобы готовые кабачки не подсыхали, залить их соусом. Подать на сковородке или десертной тарелке, полив оставшимся сметанным соусом с томатом.

189. Перец, фаршированный овощами

Перец сладкий стручковый 35, морковь 10, петрушка 3, лук репчатый 5, сахар 3, помидоры 20, масло растительное 4.

Надрезать сбоку верхнюю (широкую) часть стручка перца, но так, чтобы она осталась в виде крышечки, удалить стержень и семена, не нарушая формы стручка, и ошпарить подсоленным кипятком. Наполнить стручки перца фаршем, уложить в сотейник и припустить с небольшим количеством жидкости. При подаче перец полить соком, оставшимся после припускания.

Для фарша морковь, петрушку, лук нарезать мелкой соломкой и поджарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные помидоры (без семян и кожицы), сахар, соль, перец и всё довести до готовности.

190. Солянка овощная на противне

Капуста тушёная 50, лук репчатый 3, огурцы солёные 9, каперсы 3, грибы солёные 10, масло растительное 4, лук зелёный 2, сухари 1, сыр 2, маслины 3, плоды маринованные 5, лимон 1/20 шт.

Репчатый лук спассеровать на растительном масле, солёные грибы промыть, нарезать дольками и обжарить, солёные огурцы (без кожи и семян) нарезать ромбиками. Всё это смешать с тушёной капустой, прокипятить, выложить на противень, разровнять, посыпать тёртым сыром с сухарями, сбрызнуть маслом и заколеровать в жарочном шкафу.

Готовую солянку разрезать на порции, посыпать зелёным луком, украсить кружочками лимона, маслинами, маринованными плодами и подать на тарелке.

191. Грибы в сметанном соусе

Грибы белые свежие 50, масло сливочное 4, соус 25, укроп.

Белые грибы нарезать дольками, поджарить на сковороде с маслом, добавить сметанный соус и довести до кипения. Подать на сковородке.

Грибы в сметанном соусе можно подать с молодым картофелем (50 г). При этом на середину сковородки положить грибы, а по краям — отварной молодой картофель одинакового размера, заправленный маслом. Грибы и картофель посыпать укропом.

192. Грибы, запечённые в сметанном соусе

Грибы свежие белые 50, масло сливочное 4, соус 25, сыр 2, укроп.

Грибы в сметанном соусе (191) положить на сковороду, посыпать тёртым сыром, сбрызнуть маслом и запечь.

193. Грибы, тушенные с картофелем

Грибы белые 50, масло сливочное 4, картофель 50, лук репчатый 5, соус 25.

В белые грибы, нарезанные дольками и поджаренные на масле, добавить нарезанный кубиками и поджаренный картофель, пассерованный репчатый лук, сметанный соус и тушить всё до готовности. Подать на сковороде, посыпав укропом.

194. Грибы тушёные с помидорами

Грибы свежие белые 50, масло сливочное 4, лук репчатый 4, соус сметанный 25, помидоры 25, укроп.

Белые грибы, нарезанные дольками и поджаренные, пассерованный репчатый лук залить сметанным соусом и тушить.

Подать на сковороде, уложив на грибы четыре дольки обжаренных помидоров и посыпав укропом.

195. Грибы тушёные с укропом

Грибы жареные 25, картофель обработанный 25, помидоры свежие 20, лук 5, сало растительное 4, соус 25.

Обработанные белые обжаренные грибы (дольки) и обжаренный картофель (кубики), помидоры, разрезанные вдоль на 4 части и слегка обжаренные, залить сметанным соусом, добавить пассерованный репчатый лук и тушить до готовности картофеля, но не переваривая. Подать горкой на сковородке или тарелке, посыпав укропом.

196. Волованы или корзиночки с грибами

Волованы 1—2 или корзиночки (20—25 г), шампиньоны или грибы белые свежие 20, масло сливочное 4, соус 20.

Для слоёного теста: **мука высшего сорта 670, масло сливочное 447, меланж 34, соль 5,5, кислота лимонная 0,9, вода 286.**

Выход готового теста 1443. Выход испечённого полуфабриката 1000, влажность (в %): 7,5 ± 3,0.

Из слоёного теста приготовить волованы или корзиночки.

Шампиньоны или белые грибы нарезать тонкими ломтиками, обжарить, добавить сметанный соус, проварить и уложить в волованы или корзиночки. При подаче волованы посыпать мелко нарезанным укропом. Подавать на тарелке, покрытой бумажной салфеткой.

Для слоёного теста использовать муку с хорошей клейковиной (не менее 40%).

Растворить в воде лимонную кислоту, соль, добавить меланж, размешать, высыпать 85—90% полагающейся по рецептуре просеянной муки и быстрыми движениями замесить тесто. Замешанное тесто оставить на столе на 25—30 минут для набухания белков и охлаждения. Затем подготовить масло. Для этого 5—10% муки смешать с маслом так, чтобы не образовалось комков, сформовать пластом в виде прямоугольника и охладить.

Тесто раскатать в прямоугольный пласт, примерно в два раза больше, чем пласт масла. Края теста должны быть немного тоньше середины. На середину теста положить подготовленный кусок масла, края завернуть в виде конверта и защипать. После этого тесто осторожно, чтобы не порвать его, раскатать во все стороны, чтобы получился прямоугольный пласт, края которого свернуть вновь; концы не должны сходиться на середине. Затем кусок теста свернуть ещё вдвое и оставить на 20 минут для охлаждения; чтобы на поверхности не образовалась корочка, тесто следует покрыть мокрой салфеткой.

Охлаждённое тесто вновь раскатать, сложить вчетверо и охладить (25—30 минут). Затем тесто снова раскатать, сложить втрое и охладить (45 минут). Наконец тесто раскатать последний раз толщиной 5—6 мм.

Из раскатанного теста большой гофрированной выемкой вырезать кружки. Половину всего количества кружков уложить на кондитерский лист, смоченный водой, и аккуратно смазать яйцом так, чтобы яйцо не попало на разрез теста. Из остальных кружков

гладкой выемкой меньшего размера вырезать середину. Этот кружок в виде кольца положить на нижний кружок теста и слегка прижать рукой.

Перед выпечкой поверхность теста смазать яйцом так, чтобы ни в коем случае яйцо не попало на бока вырезанного теста, иначе слои теста не дадут подъёма. При изготовлении волованов верхнюю лепёшку следует делать несколько толще нижней. Это необходимо для того, чтобы волован получился высокий, с большим отверстием, чтобы в него можно было уложить больше начинки. Выпекать волованы при 220—230%

197. Булочки с шампиньонами

Булочки 1 шт. (10—15 г), готовая начинка 20—25, зелень. Для заварного теста: мука высшего сорта 485,5, маргарин сливочный 244,5, меланж 734,5, соль 5,5, вода 440.

Выход теста 1914. Выход готовых изделий 1000. Влажность (в %): 23,0 ± 2,0.

Для булочек (крупных профитролей) заварное тесто положить в кондитерский мешок с гладкой трубочкой диаметром 10—12 мм и отсадить тесто размером в грецкий орех на листы, смазанные жиром.

Надрезать у булочек верхнюю часть на 2/з, с тем, чтобы надрезанная часть осталась на булочке в виде крышечки. Наполнить булочку начинкой, приготовленной из мелко рубленных поджаренных шампиньонов, пассерованного лука, сметанного соуса, вместе проваренных. Подать на десертной тарелке, покрытой бумажной салфеткой, посыпать начинку зеленью.

Для теста в кипящую смесь засыпать просеянную муку и быстро размешать до образования однородной массы, после чего снять с плиты, охладить до температуры 60—70° и, постепенно добавляя меланж, перемешивать до полного уничтожения комочков. Влажность теста 52—53%. Мука для заварного теста рекомендуется с содержанием клейковины 28—36%. Выпекать булочки при температуре 180—200° в течение 20— 25 минут.

198. Яйца с белыми грибами

Яйца 1 шт., грибы белые свежие 30, масло сливочное 5, соус 20.

Нарезанные ломтиками белые грибы поджарить на сковороде с маслом, добавить сметанный соус и положить в кокотницу. На грибы выпустить яйцо, посыпать солью и перцем и припустить в жарочном шкафу. При подаче на яйцо положить шляпку белого гриба и посыпать зеленью.